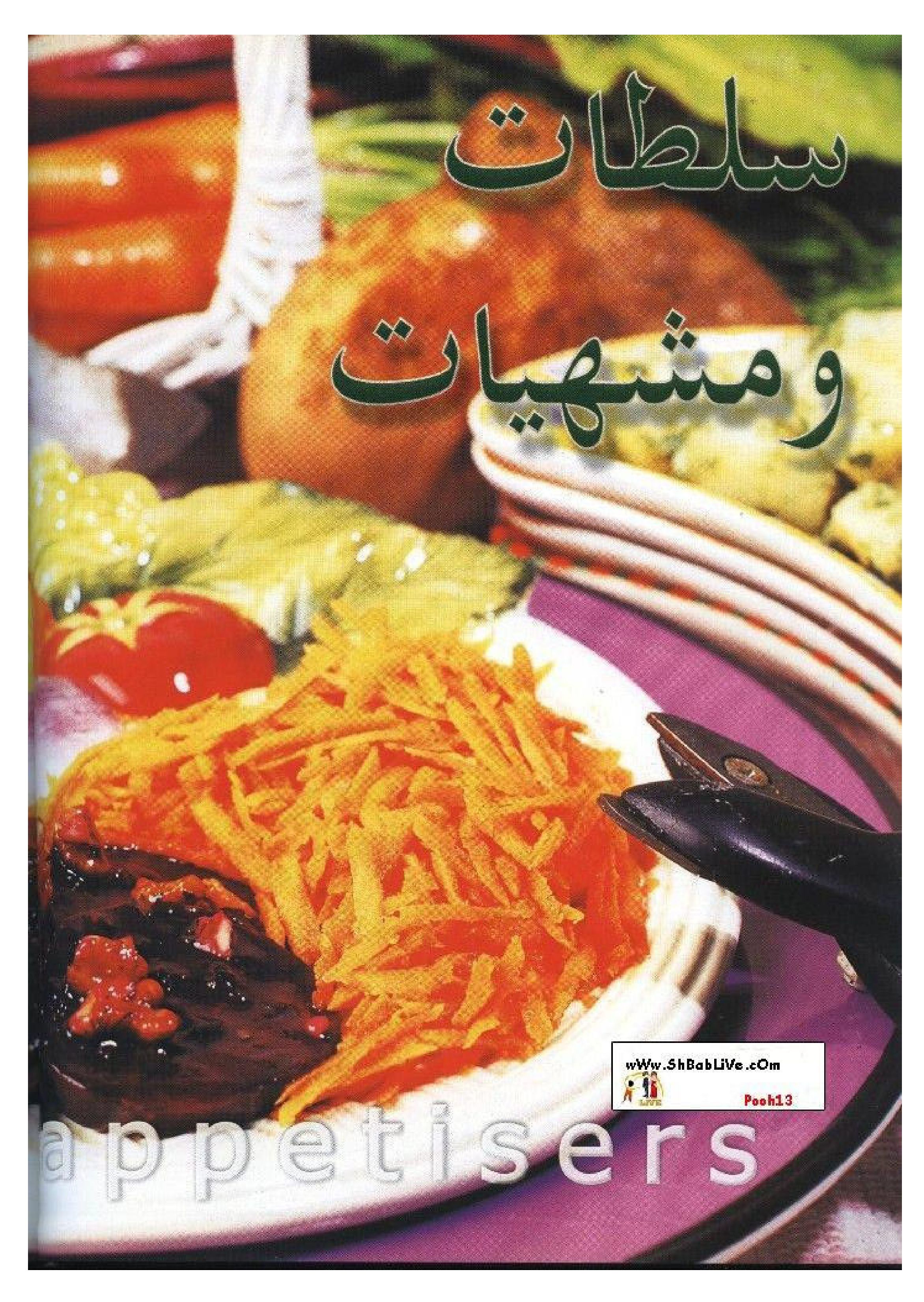
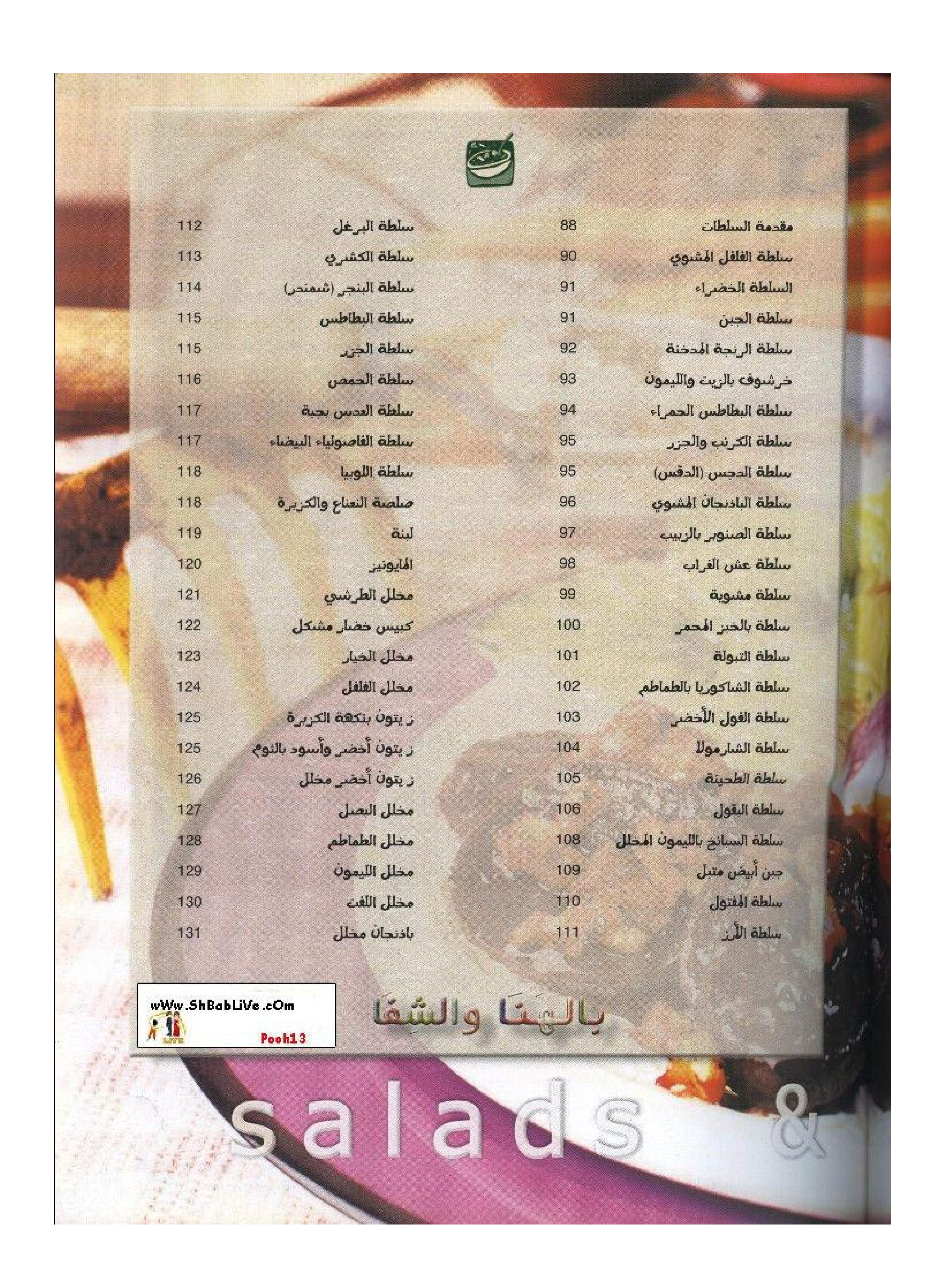

سلطات
ومشهيات
wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13
appetisers



بالهنا والشفا
salads &

السلطات والمشهيات

كان لطبق السلطة قديماً مفهومٌ خاص جداً، فكانت السلطة كل ما يحتوي على الأخضر بكل درجاته من خس وجرجير وبقدونس وريحان وبقلة (الرجله) وبعض أنواع الفجل والبصل الأخضر ..

وعندما تطور فن الطهي واصبح يقترب من العلم أكثر من كونه فناً أشار خبراء التغذية إلى أهمية البدء بالسلطات والمشهيات خاصة وأن تناولها على معدة خاوية يسهل امتصاص الغذاء وتمثيله العضوي فيستفيد الجسم منها بأعلى نسبة مما تحتويه من فيتامينات ومعادن. ويعتني خبراء التغذية كثيراً بكيفية تحضير طبق السلطة لأهميته الغذائية بالنسبة للإنسان وقد وضعوا مواصفات ومقاييس خاصة لذلك، في مقدمتها عدم نقع الخضراوات خاصة الورقية منها لفترة طويلة لأنها تفقد على الأقل ربع قيمتها الغذائية من فيتامينات ومعادن عندما تتسرب إلى ماء النقع.

كذلك يفضل عدم تتبيلها إلا قبل تقديمها بقليل وعدم إضافة المواد المتطايرة لها كالبصل والثوم إلا عند التقديم حتى لا تفقد عناصرها الغذائية المعروفة. وأثبت الطب الحديث الأهمية الكبرى للورقيات التي يحتوي عليها طبق السلطة ويعتبرها من الأساسيات في كل وجبة طعام.

ويعتبر المطبخ الأمريكي الجديد من أكثر المطابخ تنوعاً من حيث حرية الاختيار في تغيير الوصفة، وكما نقول عندنا في الشرق (إن كل شئ سلطة) يمكننا أن نطبق هذه القاعدة ونقوم بإضافة بعض المكونات المختلفة إلى طبق من البقول أو الحبوب أولعمل طبق جديد من السلطة، وإذا كان لدينا أي تردد فإني أود أن نقوم بتجربة حتى ولو بقليل من أي نوع من البقول أو الحبوب المتبقية لدينا بالثلاجة وخلطها على الطريقة الحرة السابق ذكرها كبداية للتعرف على ابتكار أنواع جديدة من السلطات.

ويراعى عند تسوية البقول استخدام خمس أضعاف كمية البقول من الماء، فإذا أردنا تسوية كوب واحد من البقول علينا إضافة خمسة أكواب من الماء .

وهناك طريقة أخرى سريعة لإعداد البقول وهي البدء بغليها لمدة 5 دقائق ثم إبعادها عن النار وتركها لمدة تتراوح ساعة إلى 4 ساعات إذا أمكن، وكلما زادت المدة كانت النتيجة أفضل .

ويجب ألا تخزن البقول مدة طويلة لأن ذلك يتسبب في تلفها وتغيّر مذاقها. ويتسبب نقع البقول في ماء ساخن بإعادة الرطوبة إليها وتقليل مدة طهيها وكذلك تسهيل هضمها والتخلص من بعض المواد التي تتسبب في الغازات.

وهناك طرق مختلفة في حفظ الطعام يستخدم فيها كميات كبيرة من الملح والخل والعسل. ويضاف الملح للخضار قبل التخليل ليساعد على امتصاص جزء كبير من الماء، وبالتالي تصبح الخضار جامدة إلى حدٍ ما، ويمكن استخدام المبدأ التالي في معظم الحالات وهو بإضافة 3 ملعقة كبيرة من الملح الخشن لكل كوب واحد من الماء ويفضل استخدام الملح ذو الحبات الكبيرة (الخشن) لأنه يقوم بامتصاص الماء من الخضار في حين أن الملح الناعم يذوب ويتشربه الخضار. وحسب المذاق المفضل يمكن استخدام جزء من عصير الليمون مضاف إليه جزئيين من الماء المملح أو يقسم السائل المستخدم إلى ثلاث أجزاء متساوية (جزء ماء مملح وجزء عُصير ليمون وجزء من الخل الأبيض).

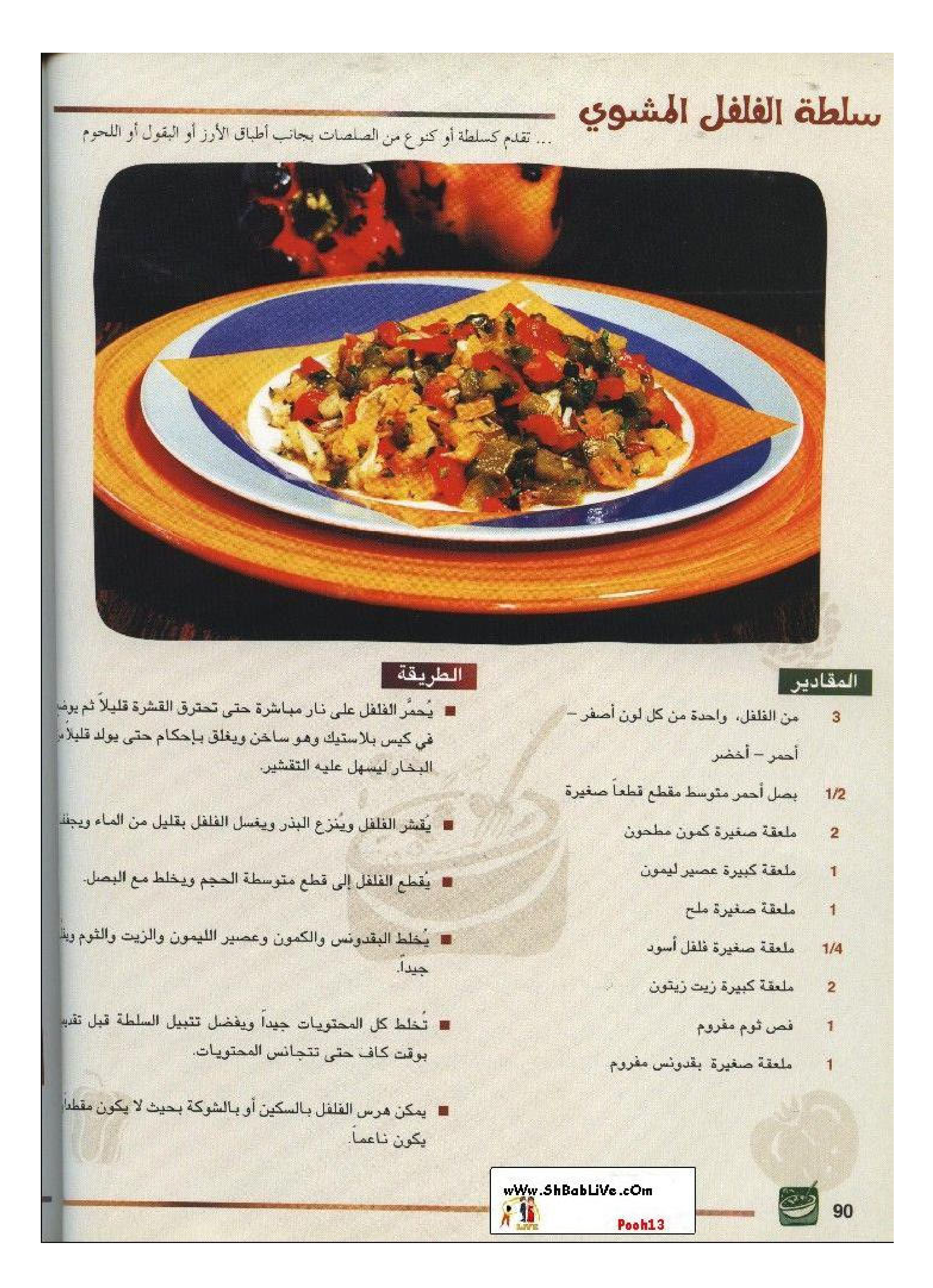




وفي عملية التخليل باستخدام الخل، يمكن إضافة نكهات مختلفة بوضع قطعة من الشاش ملفوف فيها أنواع مختلفة من البهارات مثل القرفة والقرنفل والحبهان (هال) وورق الغار وغيرها في الخل وغليها ثم التخلص منها واستخدام الخل الذي يكتسب نكهة جديدة .

وانعكس تعقيد المجتمعات بصورة مباشرة على فن وعلم الطهي فأخذت طريقة تحضير الأطباق المختلفة ومنها السلطات والمشهيات تزداد تعقيداً، وصاحب ذلك العديد من الإضافات التي كانت مستبعدة من قبل ولا تدخل في أطباق السلطات والمشهيات وفي مقدمتها إضافة أنواع المكرونة المختلفة والدرنيات كالبطاطس والبنجر الجنزبيل والفجل الأحمر والمكسرات والسمسم وقد ذهبوا لأبعد من ذلك، إذ أصبح طبق السلطة أحياناً يشكّل وجبة متكاملة إذا ما أضيفت له اللحوم الباردة والدجاج والأسماك مما يرفع قيمته الغذائية تماماً.

وهكذا، وجنباً إلى جنب، مع تعقيد وتركيب الإضافات للسلطة، أدخلت على نكهتها المعروفة – تجاوزاً – باسم صلصات العديد من التركيبات المختلفة، فلم تعد تقتصر فقط على الليمون والزيت والخل وذرات الملح والفلفل، ولكن امتدت لتشمل الصلصات المركبة كالمايونيز والزبادي والطحينة، فضلاً عن إضافة الخردل والأعشاب العطرية. كما اختلفت أنواع الخل فلم يعد مقتصراً فقط على الخل الأحمر والأبيض وإنما أضيف إليه خل الأرز والتفاح، بالإضافة إلى استخدام عصائر الموالح كالجريب فروت والبرتقال بأنواعه المختلفة لإضافة نكهة جديدة، كما يحدث في الغرب، وعادة ما تكون السلطة من الأوراق الخضراء من خس وسبانخ أو جرجير مضاف إليها بعض قطع الطماطم والخيار، ولكن إذا نظرنا إلى منطقتنا العربية نجد أن منكهاتها ترجع إلى مئات السنين، وتتكون عادة من عصير الليمون وزيت الزيتون، وقد ظلت هذه النكهة المفضلة على مدى القرون. وكانت الفكرة دائما إضافة نكهة فقط، وليس إلباس السلطة قناعاً كما يحدث في الغرب ، وفي كل الأحوال سنذكر بعض الوصفات لبعض المنكهات المستخدمة في الغرب والتي تتناسب مع ذوقنا الشرقي.



سلطة الفلفل المشوي

... تقدم كسلطة أو كنوع من الصلصات بجانب أطباق الأرز أو البقول أو اللحوم

المقادير

3	من الفلفل، واحدة من كل لون أصفر – أحمر – أخضر
1/2	بصل أحمر متوسط مقطع قطعاً صغيرة
2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أسود
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- يُحمَّر الفلفل على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يوض في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار ليسهل عليه التقشير.
- يُقشر الفلفل ويُنزع البذر ويغسل الفلفل بقليل من الماء ويجف
- يُقطع الفلفل إلى قطع متوسطة الحجم ويخلط مع البصل.
- يُخلط البقدونس والكمون وعصير الليمون والزيت والثوم وي جيداً.
- تُخلط كل المحتويات جيداً ويفضل تتبيل السلطة قبل تقد بوقت كاف حتى تتجانس المحتويات.
- يمكن هرس الفلفل بالسكين أو بالشوكة بحيث لا يكون مقطعاً يكون ناعماً.



السلطة الخضراء

... تتفاوت تسميتها من سلطة بلدي إلى سلطة خضار وتصاحب العديد من الأطباق وكذلك السندوتشات

المقادير

- 3 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 3 خيار مقشر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 فص ثوم مفروم
- 6 فجل أحمر مقطع قطعاً صغيرة (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح/فلفل

الطريقة

- تُخلط الطماطم والفلفل والخيار والبقدونس والبصل الأخضر والثوم والفجل.
- يُخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل، يضاف إلى السلطة قبل التقديم بقليل.
- هذا أساس للسلطة الخضراء والتي يمكن إضافتها إلى طبق من الخس أو الجرجير وحلقات البصل الأحمر وقطع الجبن الأبيض والزيتون. كذلك يمكن أن يضاف إليها صلصات ومنكهات مختلفة.

سلطة الجبن

المقادير

- 1 1/2 كوب بصل مفروم
- 1 1/2 طماطم مقطعة مكعبات
- 1 كوب جزر مبشور
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 1/2 كوب جبن أبيض مبشور

الطريقة

- يُخلط البصل والطماطم والجزر والبقدونس جيداً.
- يضاف زيت الزيتون وعصير الليمون وتُحرك المحتويات حتى تتجانس.
- تُوضع محتويات السلطة من الخضراوات في طبق التقديم وتُرش بالجبن الأبيض المبشور.



سلطة الرنجة المدخنة

... يمكن استخدام الخضراوات نفسها لعمل سلطة من الأنشوجة (الأنشوا)

المقادير

- 1 رنجة مدخنة متوسطة الحجم
- 1/2 كوب فلفل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أحمر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أصفر مُقطع قطعاً صغيرة (إختيارى)
- 1 بصل أحمر متوسط مُقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُقشر الرنجة من الجلد ويُنزع العظم وتقطع إلى قطع صغيرة (مع التأكد من عدم وجود أي عظم بها).
- يُستحسن أن يكون البصل والرنجة والفلفل بنفس الحجم، لم يتوفر البصل الأحمر يمكن استخدام البصل الأخضر عوضاً عنه.
- تُخلط المحتويات جميعها ويضاف إليها عصير الليمون وزيت الزيتون، وتُقلب للتأكد من التجانس التام وعند تكون جاهزة للتقديم.
- تُحفظ هذه السلطة لمدة أسبوع في الثلاجة ويمكن إضافة الطماطم إليها. ولكن يُفضل أن لا تزيد مدة الحفظ عن اليومين في حالة إضافة الطماطم.

—الرنجة نوع سمك محفوظ بطريقة التدخين.



خرشوف بالزيت والليمون

... يقدم في المطبخ التركي مثل المخلل أو كطبق جانبي

المقادير

- 4 حبة خرشوف (أرض شوكي) طازج متوسط الحجم
- 5 كوب ماء
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/2 ملعقة كبيرة شطة
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في نهاية الورقة.
- يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بعد نزع الأوراق بطرف ملعقة صغيرة.
- يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف و الساق ويُغطى بعصير الليمون مباشرةً حتى لا يتأكسد لونه.
- يُوضع الماء والمتبقي من عصير الليمون وزيت الزيتون فوق نار متوسطة ويُضاف الخرشوف، ويوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء.
- تُخفض الحرارة ويُترك الخرشوف لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد.
- يجب حفظه في الثلاجة في نفس السائل لحين استعماله.
- عند التقديم، يُذاب قليل من الملح والفلفل المطحون في الخل ويُضاف البقدونس والشطه إليهم وتخلط جيداً.
- يُوضع الخرشوف في طبق التقديم وتُرش فوقه خلطة الزيت بالخل.

–يمكن تقطيع الخرشوف إلى أنصاف أو أرباع بعد التحضير ويمكن أن يقدم مع قليل من الخس كسلطة أو كطبق جانبي بمفرده أو مع خبز.
–يوجد في الصورة مع فطائر البصل والثوم في باب الخبز والمعجنات.

سلطات ومشهيات



سلطة البطاطس الحمراء

... يمكن استخدام البطاطس ذات القشرة الحمراء أو الأنواع المتوفرة لدينا

المقادير

- 1/2 كيلو بطاطس حمراء
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 1 فلفل أخضر
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل

الطريقة

- تُغسل البطاطس وتسلق في ماء مملح بدون أن تقشر. ...
حسب حجمها أو تترك صحيحة وتُحمَّر في قليل من الزيـ...
- يُحمَّر الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تبدأ القشر...
الاحتراق من جميع النواحي.
- يُوضع الفلفل في كيس بلاستيك محكم لبضع دقائق ثم ...
إلى نصفين ويقشر ويُنزع منه البذر ثم يقطع إلى قطع صغير...
- يمزج زيت الزيتون مع الخل، وتخلط البطاطس والثو...
والزعتر المفروم والفلفل ويضاف إليها خليط الزيت والخل...
تتبل المحتويات بالملح والفلفل وتحرك جيداً وتُترك...
بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها للحصول على نكـ...
أفضل.

-الزعتر المستخدم في هذه الوصفة هو النوع الطازج وليس الجاف ...
بالسمسم والسماق، ويمكن استخدام البقدونس عوضاً عنه.



سلطة الكرنب والجزر

... تعتبر هذه السلطة السبب الأول في استخدام كميات الكرنب المزروعة بأمريكا

المقادير

1	كرنب (ملفوف) صغير
2	جزر متوسط
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة سكر
1/4	كوب مايونيز (راجع وصفة المايونيز)
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الكرنب إلى النصف ويتخلص من الجزء الأعلى الملازم للساق.
- تُقطع أوراق الكرنب قطعاً رفيعة كعيدان الكبريت.
- يقشر الجزر ويبشر.
- يخلط الكرنب المقطع مع الجزر المبشور.
- يمزج عصير الليمون مع السكر والمايونيز ويخلط جيداً.
- يُضاف مزيج عصير الليمون والمايونيز إلى خليط الكرنب والجزر.
- تُقلب السلطة جيداً ويعدل المذاق بإضافة قليل من الملح أو الخل إذا استدعت الحاجة.

-تعتبر هذه السلطة من أكثر السلطات مبيعاً في محلات الوجبات السريعة الأمريكية. وكذلك تعتبر السلطة الشعبية الأولى التي تصاحب أطباق المشويات الأمريكية وتسمى الـ COLESLAW

سلطة الدجس (الدقس)

... هي من أطيب الصلصات المقدمة على المائدة الخليجية والمصاحبة للمعجنات في أغلب الوقت.

المقادير

2	طماطم متوسطة
1	فلفل أخضر حار
1/2	كوب ورق كزبرة خضراء
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	فص ثوم
	ملح/فلفل

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 20 ثانية ثم تُرفع وتوضع في ماء بارد.
- تقشر الطماطم وتقطع إلى أربع قطع.
- تُوضع الطماطم والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء في الخلاط وتهرس قليلاً.
- يُدق الثوم بعد إضافة الملح والفلفل الأسود في الهاون حتى ينعم جيداً.
- تُخلط المكونات وتتبل وتقدم.

-يمكن شيّ الطماطم عوضاً عن سلقها. و تختلف كمية المكونات المستخدمة، فبزيادة الطماطم يكون اللون والمذاق مختلفاً عن زيادة في الكزبرة.



سلطة الباذنجان المشوي

... يمكن تحضير هذه السلطة باستبدال الباذنجان بالكوسى المقلي.

المقادير

- 2 بطاطس كبيرة
- 2 باذنجان رومي
- 1 فلفل اخضر
- 1 بصل أحمر حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب صلصة طحينة (راجع الوصفة)

الطريقة

- تسلق البطاطس في ماء حتى تنضج ثم تقشر وتقطع حلقات سماكتها حوالي 2/1 1 سنتمتر.
- يُوضع الباذنجان مباشرة على نار متوسطة حتى تَشوى قشرته الخارجية.
- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى نصفين وتنزع منه أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يُقطع الباذنجان إلى مكعبات ويحفظ جانبا ويخلط بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يُقلب الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تشوي قشرته الخارجية
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك لمدة خمس دقائق ثم يقطع نصفين ويتخلص من البذرّ والقشر ويقطع إلى مربعات صغيرة.
- يُقطع البصل الأحمر إلى قطع صغيرة ويُحمَّر في ملعقتين من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق.
- يُخلط الباذنجان والبصل الأحمر والفلفل الأخضر والبقدونس والطحينة جيداً وتتبل المواد بالملح والفلفل.
- يُخلط الثوم المفروم وزيت الزيتون المتبقي والكمون المطحون.
- تُرص حلقات البطاطس وترش بخليط الزيت والثوم والكمون وتوضع سلطة الباذنجان بالمنتصف.

~يمكن استخدام خليط الثوم والكمون كمنكه يضاف إلى أطباق من المشويات أو السلطات



سلطة الصنوبر بالزبيب

... يمكن استخدام مكسرات أو حبوب أخرى لعمل سلطة مختلفة بالطريقة نفسها.

المقادير

- 1 كوب قمح مجروش
- 1 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة زبيب
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر محمص
- 2 ملعقة كبيرة بصل أحمر مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة مطحونة
- 4 طماطم
- 1 كوب زبادي
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم

الطريقة

- يُسخن الماء حتى يغلي ثم يضاف إليه القمح المجروش ويُترك حتى يتشرب كل الماء ويصبح طرياً إلى حد ما. ويمكن إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- يُخلط الزبيب والصنوبر والبصل والثوم وملعقتان من البقدونس المفروم وملعقة من زيت الزيتون وعصير الليمون والشطه وتُتبل المحتويات بملح وفلفل وتُخلط جيداً.
- تقطع الطماطم إلى أنصاف وتدهن بالمتبقي من زيت الزيتون وتتبل بقليل من الملح والفلفل ثم توضع في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهيت وتترك حتى تنضج ثم تقشر ويُحافظ عليها دافئة.
- يُمزج الزبادي مع الشبت والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل ثم يوضع قليل من خليط الزبادي في وسط طبق وتوضع فوقه سلطة القمح.
- تُزين السلطة بأنصاف الطماطم الدافئة وترش بالمتبقي من خليط الزبادي.

-يمكن إضافة نعناع جاف أو طازج بعد فرمه عند التقديم.

سلطة عش الغراب

... يمكن استخدام الوصفات التالية منفردة مع أطباق أساسية أو جانبية

المقادير

للصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة خردل (مسترد)
- 1 ملعقة كبيرة من خلطة توابل التندوري الجاهزة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 4 ملعقة كبيرة لبن زبادي
- 2 ملعقة صغيرة عسل نحل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

للسلطة:

- 2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/4 كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة
- 1 كوب كوسى مقطعة كعيدان الكبريت
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر محمص ومجروش
- 6 كوب أوراق جرجير ويمكن استخدام خس مقطع
- 2 كوب عش غراب (فطر) متوسط الحجم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 4 ورقة جلاش
- 1 ملعقة كبيرة نعناع مفروم

الطريقة

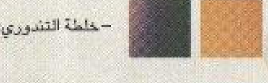
للصلصة:

- تذاب خلطة بهارات التندوري في الخردل والماء جيداً .
- تقلب خلطة التندوري مع الزبادي والعسل وعصير الليمون وتحرك جيداً وتتبل بالملح والفلفل.
- يمكن استخدام هذه الخلطة مع أنواع أخرى من السلطات وكذلك يمكن أن تستخدم لتتبيل صدور دجاج خالية من العظم والجلد ومعدة للشوي.

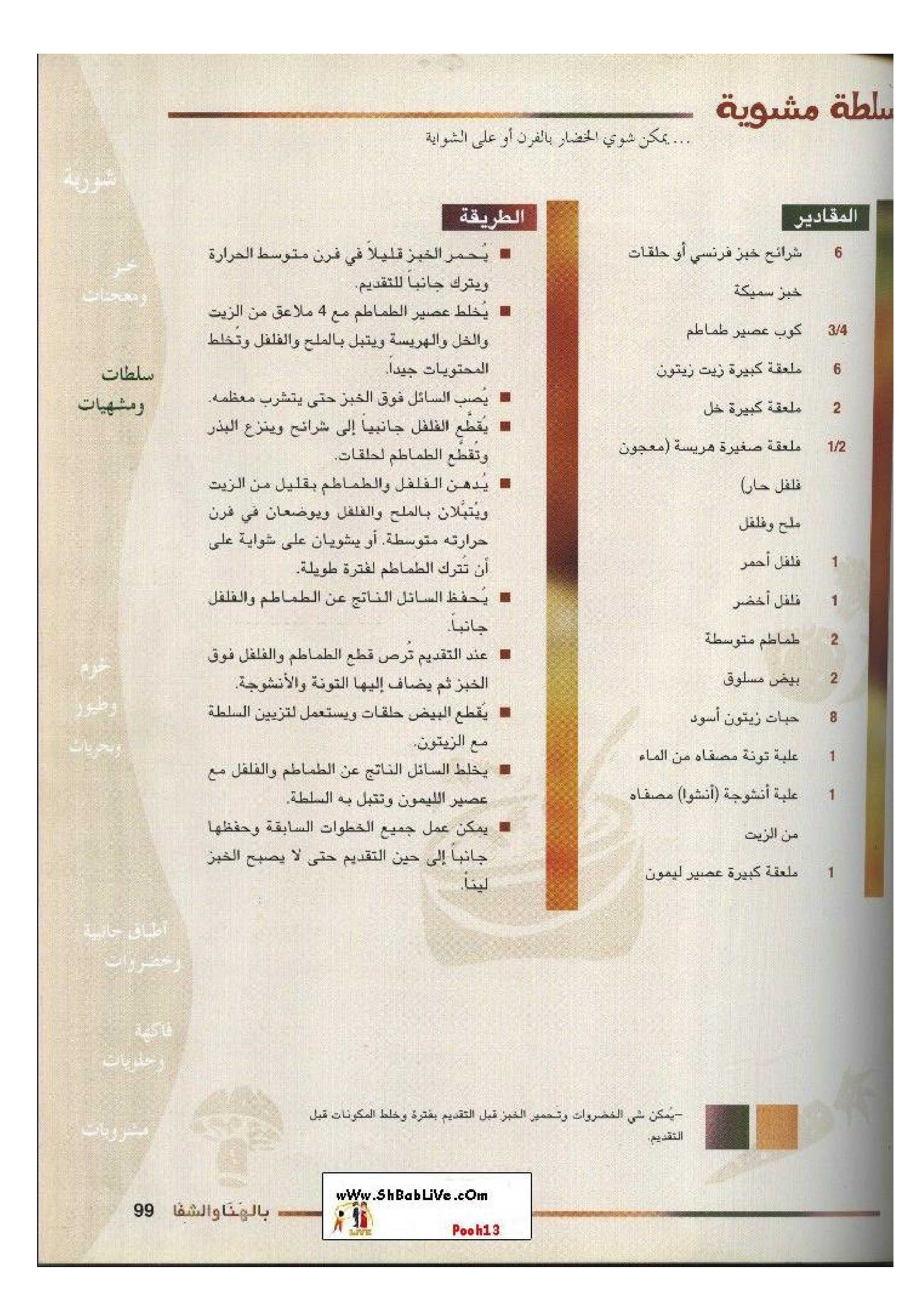
للسلطة:

- تخلط الطماطم والفاصوليا والكوسى والصنوبر والجرجير.
- تخلط ملعقتان من زيت الزيتون مع عش الغراب (الفطر) ويتبل بالملح والفلفل ويشوى.
- تفرد أوراق الجلاش وتدهن بالزيت ثم تغطى ورقة بالورقة الأخرى وتكرر الطريقة مع باقي الورق ثم تقسم إلى 6 دوائر متساوية وتخبز بفرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 5 قائق.
- عند التقديم توضع رقائق الجلاش في أسفل الطبق وتغطى بالسلطة وبقليل من عش الغراب. يرش قليل من صلصة التندورى فوق السلطة وحولها ثم يزين بقليل من النعناع المفروم.

– خلطة التندوري: جنزبيل، ثوم مفروم، كركم، فلفل أحمر حار، كمون مطحون.





سلطة مشوية

... يمكن شوي الخضار بالفرن أو على الشواية

المقادير

- 6 شرائح خبز فرنسي أو حلقات خبز سميكة
- 3/4 كوب عصير طماطم
- 6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 1/2 ملعقة صغيرة هريسة (معجون فلفل حار)
- ملح وفلفل
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أخضر
- 2 طماطم متوسطة
- 2 بيض مسلوق
- 8 حبات زيتون أسود
- 1 علبة تونة مصفاه من الماء
- 1 علبة أنشوجة (أنشوا) مصفاه من الزيت
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُحمر الخبز قليلاً في فرن متوسط الحرارة ويترك جانباً للتقديم.
- يُخلط عصير الطماطم مع 4 ملاعق من الزيت والخل والهريسة ويتبل بالملح والفلفل وتُخلط المحتويات جيداً.
- يُصب السائل فوق الخبز حتى يتشرب معظمه.
- يُقطع الفلفل جانبياً إلى شرائح وينزع البذر وتُقطع الطماطم لحلقات.
- يُدهن الفلفل والطماطم بقليل من الزيت ويُتبلان بالملح والفلفل ويوضعان في فرن حرارته متوسطة. أو يشويان على شواية على أن تُترك الطماطم لفترة طويلة.
- يُحفظ السائل الناتج عن الطماطم والفلفل جانباً.
- عند التقديم تُرص قطع الطماطم والفلفل فوق الخبز ثم يضاف إليها التونة والأنشوجة.
- يُقطع البيض حلقات ويستعمل لتزيين السلطة مع الزيتون.
- يخلط السائل الناتج عن الطماطم والفلفل مع عصير الليمون وتتبل به السلطة.
- يمكن عمل جميع الخطوات السابقة وحفظها جانباً إلى حين التقديم حتى لا يصبح الخبز ليناً.

-يُمكن شي الخضروات وتحمير الخبز قبل التقديم بفترة وخلط المكونات قبل التقديم.



سلطة بالخبز المحمر

... يمكن استعمال القليل من السماق أو قطع التونة أو الأنشوجة مع السلطة.

المقادير

2	رغيف خبز بلدي
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فص ثوم مفروم ناعم
3	خيار مقشر بدون بذر
3	طماطم بدون بذر قطع صغيرة
1/2	كوب بصل أخضر
1/4	كوب ورق نعناع اخضر طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة صغيرة خل
	ملح/فلفل
1	ملعقة صغيرة نعناع جاف
	قلب خس

الطريقة

- يُقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ويُدهن بالزيت ويُ... بالثوم ويُحمَّر في الفرن أو في المقلاة حتى يحمر لونه.
- تُخلط الطماطم مع الخيار والبصل والنعناع.
- يُخفق زيت الزيتون والخل جيداً ويتبل بالملح والفلفل والنعناع الجاف.
- يُفرد قلب الخس في طبق التقديم.
- يُخلط الخبز المحمر والسلطة وخليط الزيت.
- تُرص السلطة فوق الخس قبل التقديم مباشرة.



سلطة التبولة

... يقال أن سبب تسميتها بهذا الاسم هو التوابل المستخدمة بها والتي تؤثر على مذاقها

المقادير

- 1/2 كوب برغل ناعم
- 4 كوب أوراق بقدونس بدون سيقان مفروم فرماً صغيرة
- 1/3 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 8 سيقان بصل أخضر (الجزء الأبيض فقط)مقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/3 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 1/8 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1 طماطم كبير مقطعة مكعبات صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/3 كوب نعناع طازج مفروم
- 2 قلب خس بلدي

الطريقة

- يفضل نخل البرغل قبل الاستخدام وشطفه بقليل من الماء البارد والضغط عليه للتخلص من أي ماء زائد.
- يُفضل غسل البقدونس وتجفيفه جيداً قبل فرمه.
- تُخلط جميع المحتويات ما عدا الخس والنعناع بما في ذلك التوابل.
- تُترك السلطة بالثلاجة على الأقل لمدة ساعتين حتى تتجانس المكونات وحتى يتشرب البرغل بمذاق التوابل وعصير الليمون وزيت الزيتون.
- عند التقديم يُضاف النعناع المفروم وتُعدل التوابل إذا تطلّب الأمر.
- تُقدم التبولة مصحوبة بأوراق الخس.

–البرغل أربعة أنواع، أولها الخشن ويستخدم في الشوربة والأطباق المطبوخة على النار. والأقل خشونة يستعمل في عمل الحشو والخلطات والأطباق المطهوة بالفرن أمّا المتوسط فيستخدم في الكبة والكفته وبعض أنواع المحاشي، والبرغل الناعم يستخدم في السلطات وأيضاً في الكبة. وعند استخدام البرغل يمكن إشباعه بنكهة المكونات المستخدمة إما بإضافة بصلة مبشورة أو عصير طماطم أو قليل من المرق قبل إضافته إلى الشوربة.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات



سلطة الشاكوريا بالطماطم

... تعتبر الشاكوريا والرجلة والجرجير من الورقيات المستخدمة في السلطة

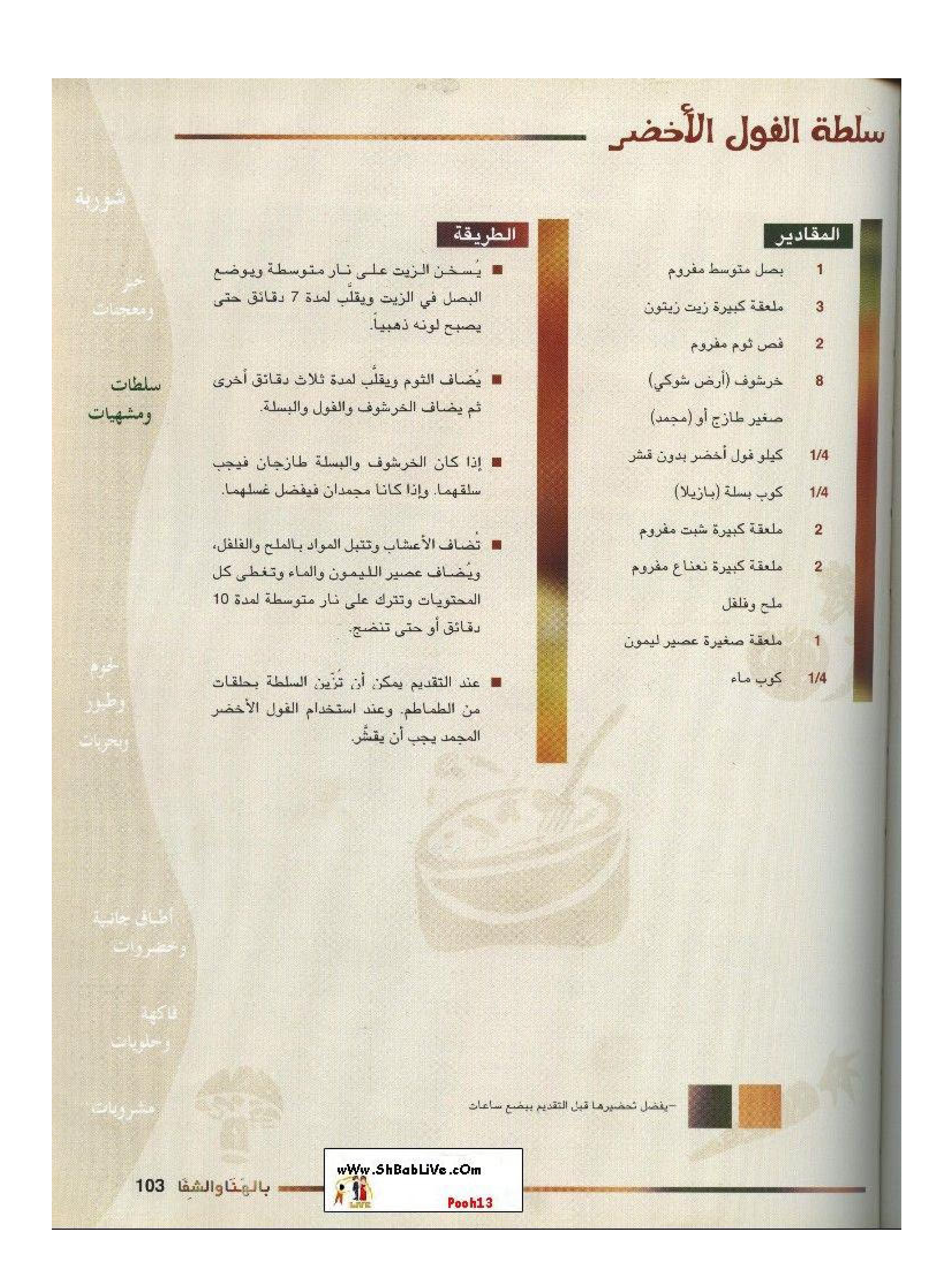
المقادير

- 1/4 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 3 طماطم
- 1/4 كوب زيتون أسود منزوع البذر ومقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 كوب جبنة بيضاء مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 شاكوريا أو خس بلدي

الطريقة

- يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلـ ويقلَّب حتى يتجانس جيداً.
- تقطع الطماطم إلى حلقات طولية وتدهن بالفرشاة بخليـ الزيت والليمون وتشوى وتترك جانباً.
- تخلط قطع الزيتون والجبن الأبيض ويضاف إليها المتبقـ من خليط الزيتون والليمون.
- تقطع أوراق الشاكوريا وتغسل وتجفف ويمكن استخد أوراق من الخس عوضا عن الشاكوريا أو أوراق السبانخ
- تتبل أوراق الشاكوريا بقليل من خليط الزيت والليمون توضع طبقة من بعض حلقات الطماطم وتُوضع طبقة أخر من أوراق الشاكوريا، وكذلك طبقة أخرى من الطماطم ويُـ خليط الجبن والزيتون ويرش فوق طبق سلطة الشاكور والطماطم.

-تستخدم أوراق الشاكوريا إن وجدت وهي ذات مذاق مرّ قليلاً، وفي حالة توافرها تستخدم السبانخ أو أي نوع من الورقيات.



سلطة الفول الأخضر

المقادير

1	بصل متوسط مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
8	خرشوف (أرض شوكي) صغير طازج أو (مجمد)
1/4	كيلو فول أخضر بدون قشر
1/4	كوب بسلة (بازيلا)
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
2	ملعقة كبيرة نعناع مفروم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/4	كوب ماء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويوضع البصل في الزيت ويقلّب لمدة 7 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم ويقلّب لمدة ثلاث دقائق أخرى ثم يضاف الخرشوف والفول والبسلة.
- إذا كان الخرشوف والبسلة طازجان فيجب سلقهما. وإذا كانا مجمدان فيفضل غسلهما.
- تُضاف الأعشاب وتتبل المواد بالملح والفلفل، ويُضاف عصير الليمون والماء وتغطى كل المحتويات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- عند التقديم يمكن أن تزّين السلطة بحلقات من الطماطم. وعند استخدام الفول الأخضر المجمد يجب أن يقشّر.

-يفضل تحضيرها قبل التقديم ببضع ساعات



سلطة الشارمولا

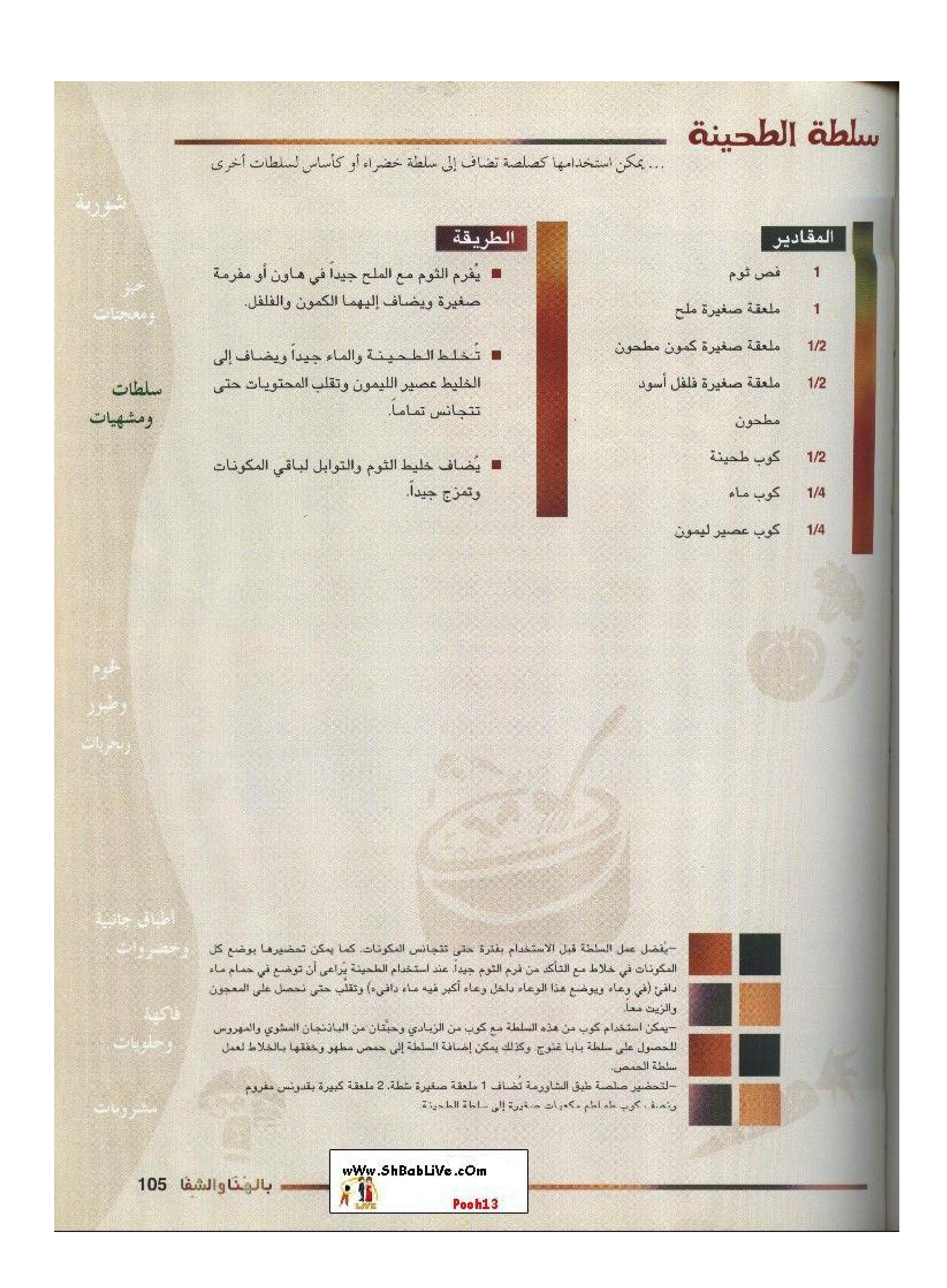
... يُقدم طبق سلطة الشارمولا مع طاجن الأسماك على المائدة المغربية

المقادير

- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 8 طماطم مقطعة ومصفاة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر جاف حار مطحون

الطريقة

- يُدهن الفلفل الأحمر والأخضر بقليل من الزيت ويُشوى بوضعه مباشرة على النار أو في الفرن حتى تصبح القشرة الخارجية بنية اللون.
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويلف بإحكام ويترك لبضع دقائق ثم ينزع البذر والقشرة الخارجية ويقطعان إلى قطع صغيرة جداً.
- يُسخن الزيت في نفس الأثناء ويُوضع الثوم والطماطم وتُتبل بالملح والفلفل، وتترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى تتبخر كمية كبيرة من عصير الطماطم. ثم يضاف الفلفل وتُقلب المحتويات جيداً وتترك لمدة 5 دقائق أخرى.



سلطة الطحينة

... يمكن استخدامها كصلصة تضاف إلى سلطة خضراء أو كأساس لسلطات أخرى

المقادير

1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2	كوب طحينة
1/4	كوب ماء
1/4	كوب عصير ليمون

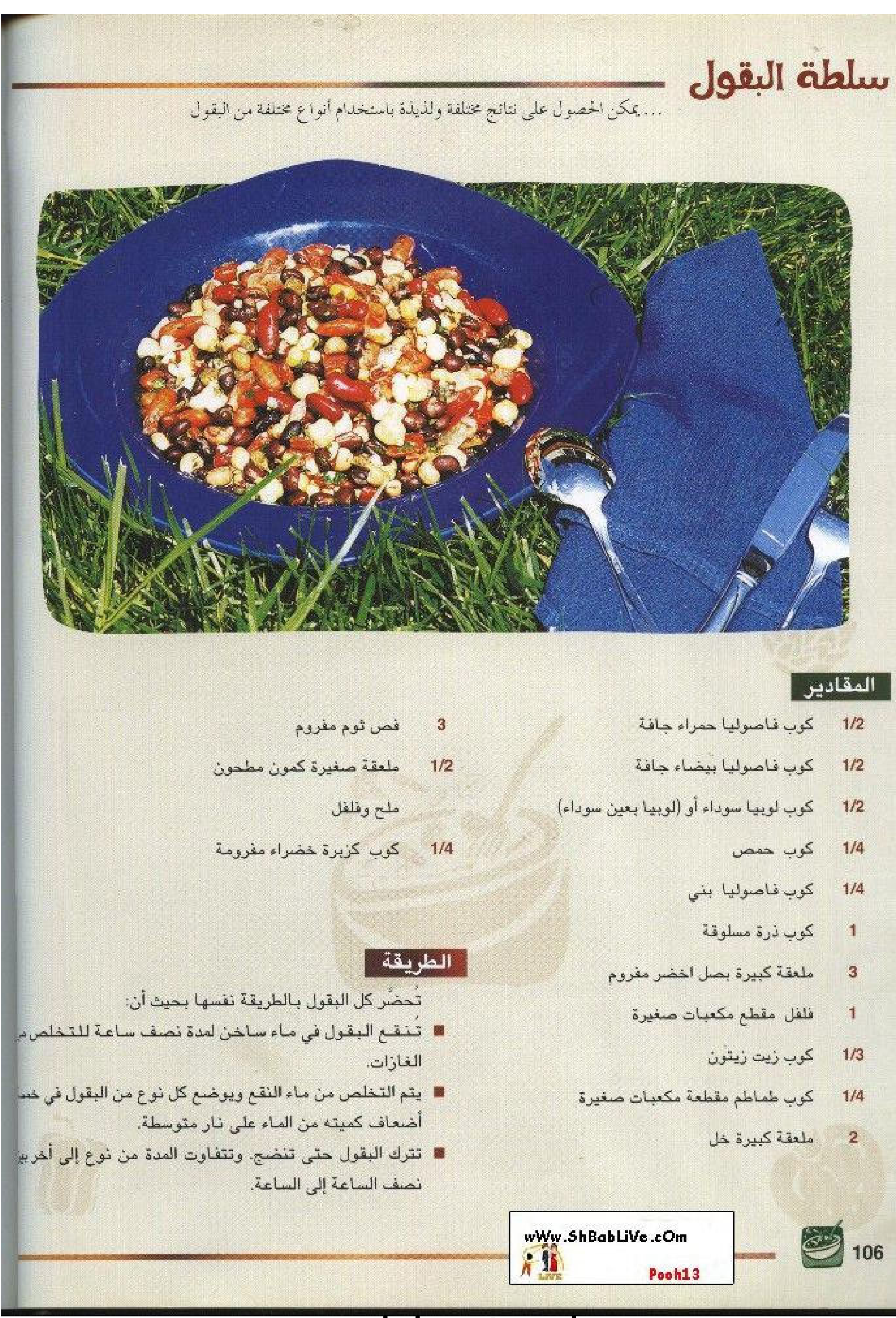
الطريقة

- يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ويضاف إليهما الكمون والفلفل.
- تُخلط الطحينة والماء جيداً ويضاف إلى الخليط عصير الليمون وتقلب المحتويات حتى تتجانس تماماً.
- يُضاف خليط الثوم والتوابل لباقي المكونات وتمزج جيداً.

-يُفضل عمل السلطة قبل الاستخدام بفترة حتى تتجانس المكونات. كما يمكن تحضيرها بوضع كل المكونات في خلاط مع التأكد من فرم الثوم جيداً. عند استخدام الطحينة يُراعى أن توضع في حمام ماء دافئ (في وعاء ويوضع هذا الوعاء داخل وعاء أكبر فيه ماء دافيء) وتقلب حتى نحصل على المعجون والزيت معاً.

-يمكن استخدام كوب من هذه السلطة مع كوب من الزبادي وحبتان من الباذنجان المشوي والمهروس للحصول على سلطة بابا غنوج. وكذلك يمكن إضافة السلطة إلى حمص مطهو وخفقها بالخلاط لعمل سلطة الحمص.

-لتحضير صلصة طبق الشاورمة تُضاف 1 ملعقة صغيرة شطة، 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ونصف كوب طماطم مكعبات صغيرة إلى سلطة الطحينة



سلطة البقول

... يمكن الحصول على نتائج مختلفة ولذيذة باستخدام أنواع مختلفة من البقول

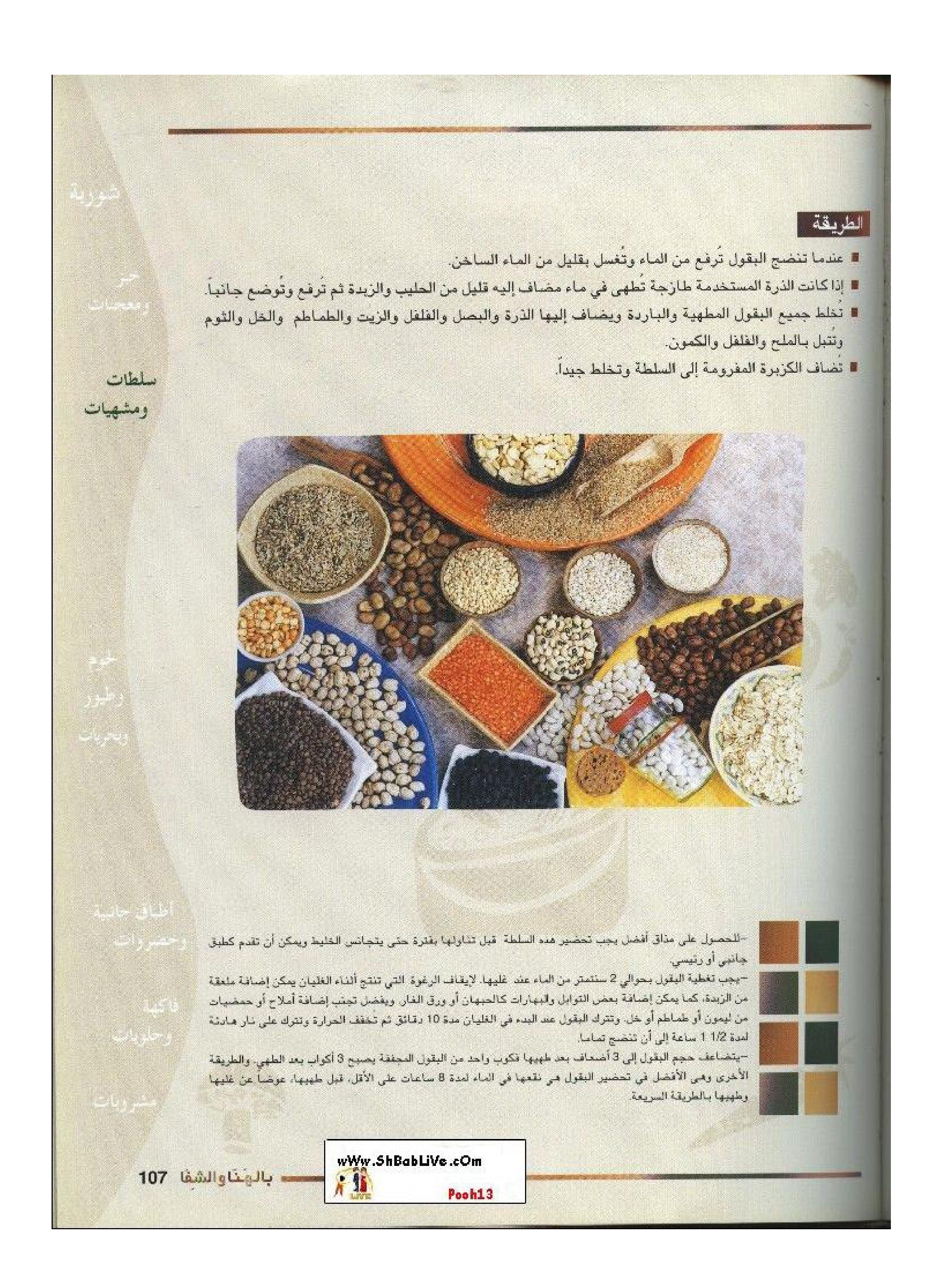
المقادير

1/2	كوب فاصوليا حمراء جافة
1/2	كوب فاصوليا بيضاء جافة
1/2	كوب لوبيا سوداء أو (لوبيا بعين سوداء)
1/4	كوب حمص
1/4	كوب فاصوليا بني
1	كوب ذرة مسلوقة
3	ملعقة كبيرة بصل اخضر مفروم
1	فلفل مقطع مكعبات صغيرة
1/3	كوب زيت زيتون
1/4	كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
2	ملعقة كبيرة خل
3	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح وفلفل
1/4	كوب كزبرة خضراء مفرومة

الطريقة

تحضّر كل البقول بالطريقة نفسها بحيث أن:

- تُنقع البقول في ماء ساخن لمدة نصف ساعة للتخلص م الغازات.
- يتم التخلص من ماء النقع ويوضع كل نوع من البقول في خمس أضعاف كميته من الماء على نار متوسطة.
- تترك البقول حتى تنضج. وتتفاوت المدة من نوع إلى أخرى نصف الساعة إلى الساعة.



الطريقة

- عندما تنضج البقول تُرفع من الماء وتُغسل بقليل من الماء الساخن.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة تُطهى في ماء مضاف إليه قليل من الحليب والزبدة ثم تُرفع وتُوضع جانباً.
- تُخلط جميع البقول المطهية والباردة ويضاف إليها الذرة والبصل والفلفل والزيت والطماطم والخل والثوم وتُتبل بالملح والفلفل والكمون.
- تُضاف الكزبرة المفرومة إلى السلطة وتخلط جيداً.

-للحصول على مذاق أفضل يجب تحضير هذه السلطة قبل تناولها بفترة حتى يتجانس الخليط ويمكن أن تقدم كطبق جانبي أو رئيسي.

-يجب تغطية البقول بحوالي 2 سنتمتر من الماء عند غليها. لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان يمكن إضافة ملعقة من الزبدة، كما يمكن إضافة بعض التوابل والبهارات كالحبهان أو ورق الغار. ويفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات من ليمون أو طماطم أو خل. وتترك البقول عند البدء في الغليان مدة 10 دقائق ثم تخفف الحرارة وتترك على نار هادئة لمدة 1 1/2 ساعة إلى أن تنضج تماما.

-يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها فكوب واحد من البقول المجففة يصبح 3 أكواب بعد الطهي. والطريقة الأخرى وهي الأفضل في تحضير البقول هي نقعها في الماء لمدة 8 ساعات على الأقل، قبل طهيها، عوضا عن غليها وطهيها بالطريقة السريعة.



سلطة السبانخ بالليمون المخلل

... تقدم دافئة ولا يستغرق طهيها أكثر من دقائق

المقادير

- 1 كيلو سبانخ طازجة
- 3 ليمون مخلل
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر جاف حلو
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُنزع سيقان السبانخ ويُحافظ على الورق ويُغسل جيداً ويجفف.
- يُقطع مخلل الليمون إلى أنصاف ثم إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر ويمكن الحفاظ على بعض الشرائح الطويلة للتزيين.
- يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة.
- يُقلّب الفلفل الأحمر الطازج في الزيت لمدة 5 دقائق مع الاستمرار في التقليب.
- تُوضع أوراق السبانخ وتقلب مع الفلفل في الزيت الساخن حتى تذبل قليلاً.
- يُضاف الليمون المخلل وتتبل المحتويات كلها بالملح والفلفل و الفلفل الجاف الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف عصير الليمون ثم تُرفع عن النار. ويراعى عدم تركهاعلى النار لمدة طويلة.

–تطهى السبانخ في إناء واسع حتى تذبل بسرعة وتتبخر أكبر كمية من الماء دون أن تطهى لمدة طويلة.



جبن أبيض متبل

... يمكن استخدام زيت الجبن المحفوظ للطهي

المقادير

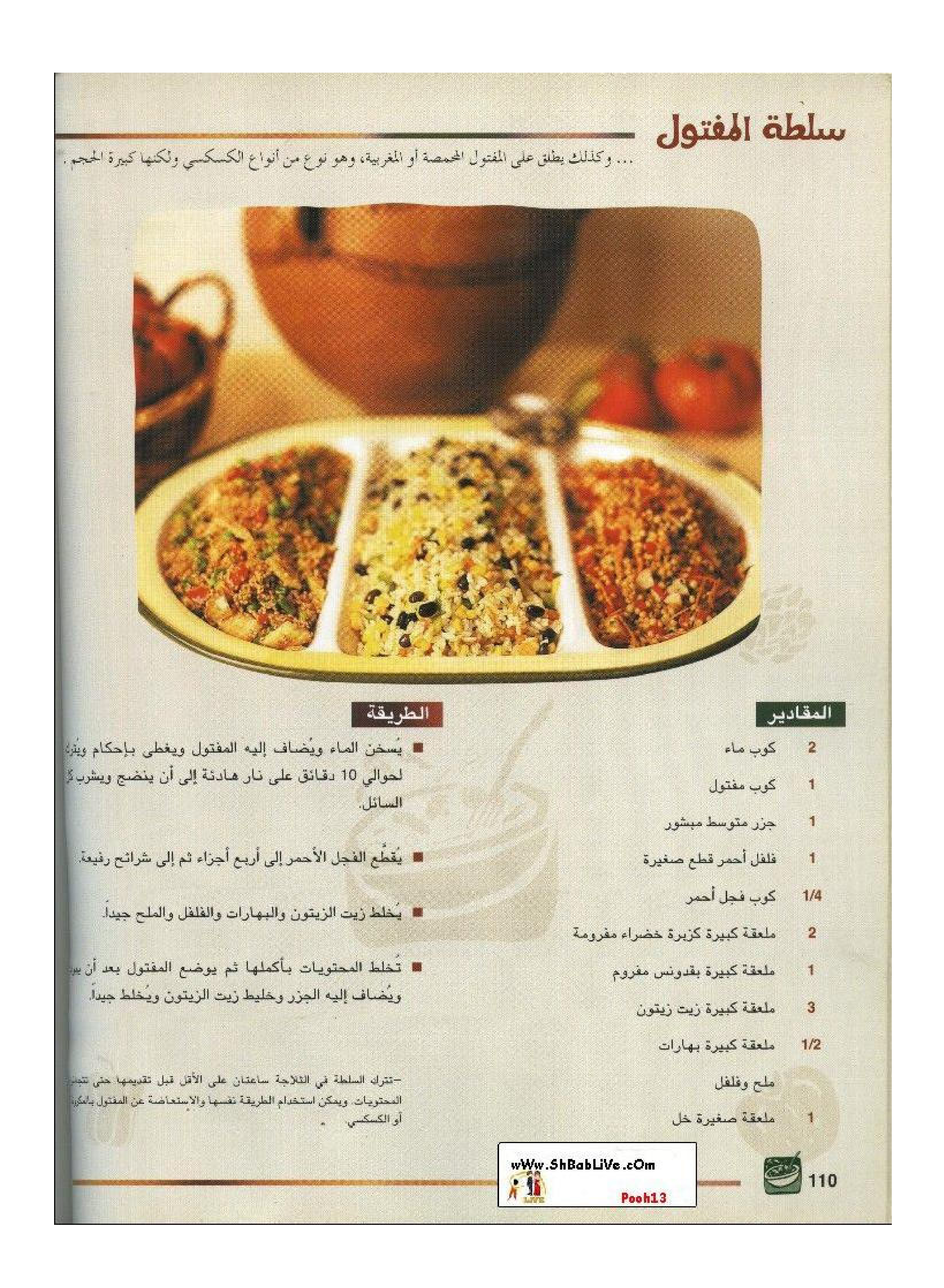
- 10 حبات حبهان
- 1 عود قرفة
- 1/4 كيلو جبن أبيض مقطع مكعبات كبيرة
- 2 ورق غار
- 1 ملعقة صغيرة أوريجانو طازج
- أو
- 1/2 ملعقة كبيرة أوريجانو جاف
- 1 1/2 كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُقشَّر الحبهان ويُحمص البذر الداخلي ويضاف إليه عود القرفة بعد تكسيره وتحرك المواد في مقلاة على نار متوسطة لمدة 3 دقائق.
- تُرص مكعبات الجبن في برطمان زجاجي معقم.
- يُضاف الحبهان والقرفة إلى قطع الجبن ثم يُضاف ورق الغار والأوريجانو.
- يُصب الزيت على الجبن على أن يغطي كل المحتويات.
- يُحكم إغلاق البرطمان ويُحفظ بالثلاجة لمدة أسبوعين قبل الاستخدام.

-يمكن استعمال الطريقة نفسها بالاستعاضة عن الحبهان والقرفة، بالشطه المجروشة وحب الفلفل الأسود وزعتر الجبل،عوضاً عن الأوريجانو.
-يمكن حفظ الجبن في الزيت و يمكن غسل المالح منها بالماء أو نقعها لمدة قصيرة في اللبن (الحليب) للتخلص من الملح.
-ينتشر الجبن الأبيض المصنع من لبن الماعز في منطقة البحر الأبيض المتوسط وتصنع معظم أنواع الجبن الآن من لبن البقر.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات



سلطة المفتول

... وكذلك يطلق على المفتول المحمصة أو المغربية، وهو نوع من أنواع الكسكسي ولكنها كبيرة الحجم.

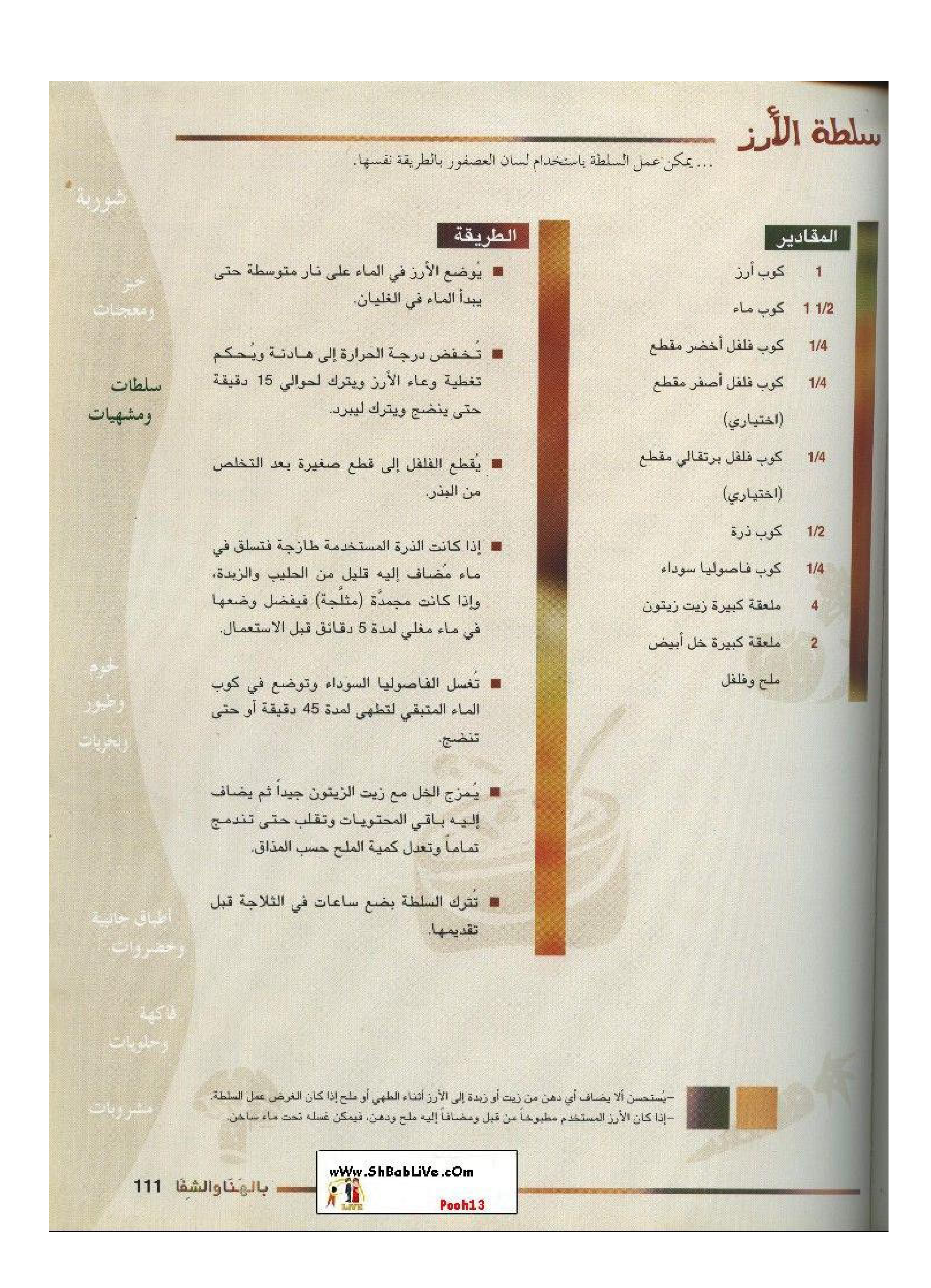
المقادير

- 2 كوب ماء
- 1 كوب مفتول
- 1 جزر متوسط مبشور
- 1 فلفل أحمر قطع صغيرة
- 1/4 كوب فجل أحمر
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة كبيرة بهارات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة خل

الطريقة

- يُسخن الماء ويُضاف إليه المفتول ويغطى بإحكام ويتر لحوالي 10 دقائق على نار هادئة إلى أن ينضج ويشرب ك السائل.
- يُقطّع الفجل الأحمر إلى أربع أجزاء ثم إلى شرائح رفيعة.
- يُخلط زيت الزيتون والبهارات والفلفل والملح جيداً.
- تُخلط المحتويات بأكملها ثم يوضع المفتول بعد أن يبر ويُضاف إليه الجزر وخليط زيت الزيتون ويُخلط جيداً.

-تترك السلطة في الثلاجة ساعتان على الأقل قبل تقديمها حتى تتجا المحتويات. ويمكن استخدام الطريقة نفسها والاستعاضة عن المفتول بالمكر أو الكسكسي.



سلطة الأرز

... يمكن عمل السلطة باستخدام لسان العصفور بالطريقة نفسها.

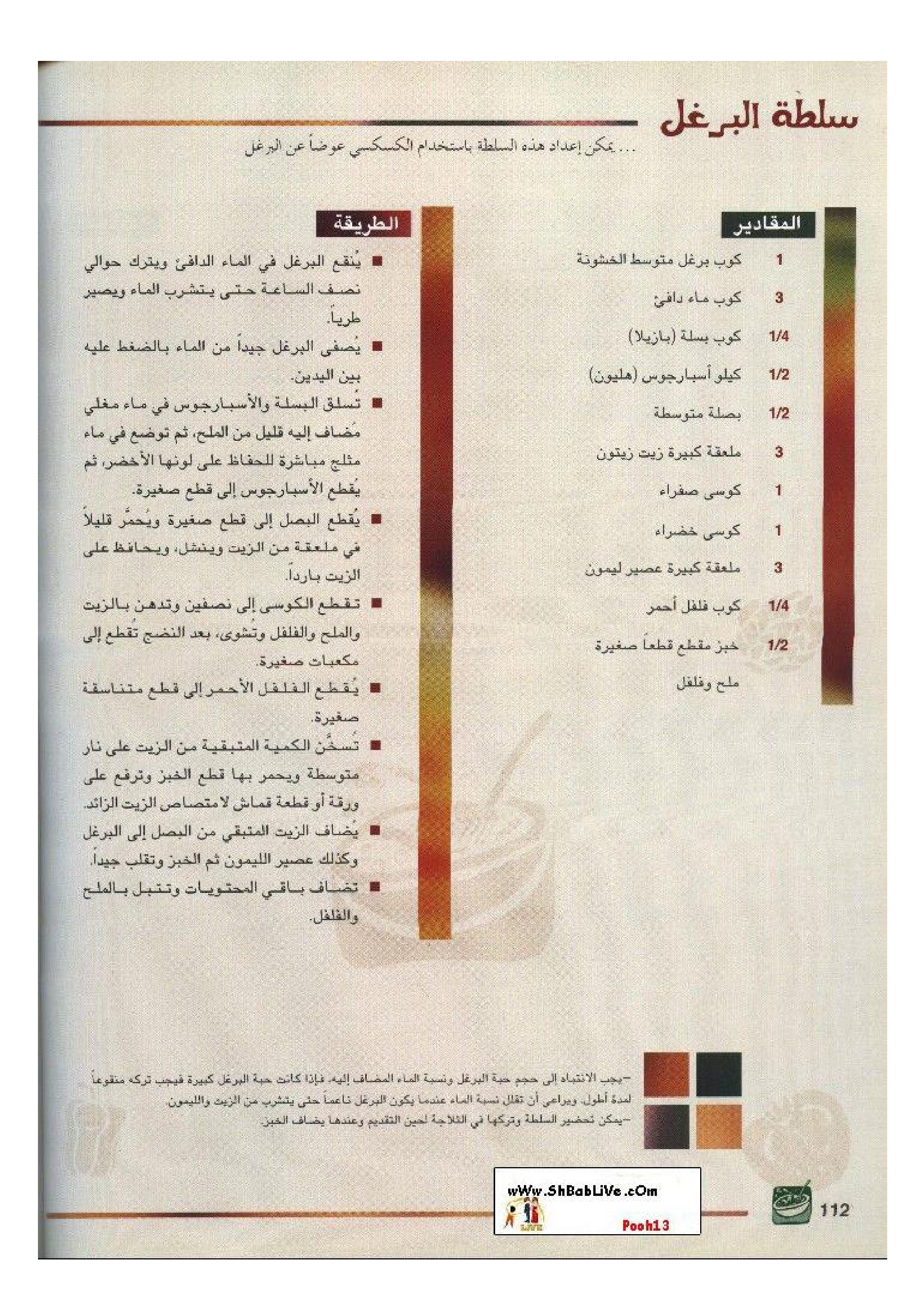
المقادير

- 1 كوب أرز
- 1 1/2 كوب ماء
- 1/4 كوب فلفل أخضر مقطع
- 1/4 كوب فلفل أصفر مقطع (اختياري)
- 1/4 كوب فلفل برتقالي مقطع (اختياري)
- 1/2 كوب ذرة
- 1/4 كوب فاصوليا سوداء
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الأرز في الماء على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.
- تُخفض درجة الحرارة إلى هادئة ويُحكم تغطية وعاء الأرز ويترك لحوالي 15 دقيقة حتى ينضج ويترك ليبرد.
- يُقطع الفلفل إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتسلق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب والزبدة، وإذا كانت مجمدّة (مثلّجة) فيفضل وضعها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستعمال.
- تُغسل الفاصوليا السوداء وتوضع في كوب الماء المتبقي لتطهى لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يُمزج الخل مع زيت الزيتون جيداً ثم يضاف إليه باقي المحتويات وتقلب حتى تندمج تماماً وتعدل كمية الملح حسب المذاق.
- تُترك السلطة بضع ساعات في الثلاجة قبل تقديمها.

-يُستحسن ألا يضاف أي دهن من زيت أو زبدة إلى الأرز أثناء الطهي أو ملح إذا كان الغرض عمل السلطة.
-إذا كان الأرز المستخدم مطبوخاً من قبل ومضافاً إليه ملح ودهن، فيمكن غسله تحت ماء ساخن.



سلطة البرغل

... يمكن إعداد هذه السلطة باستخدام الكسكسي عوضاً عن البرغل

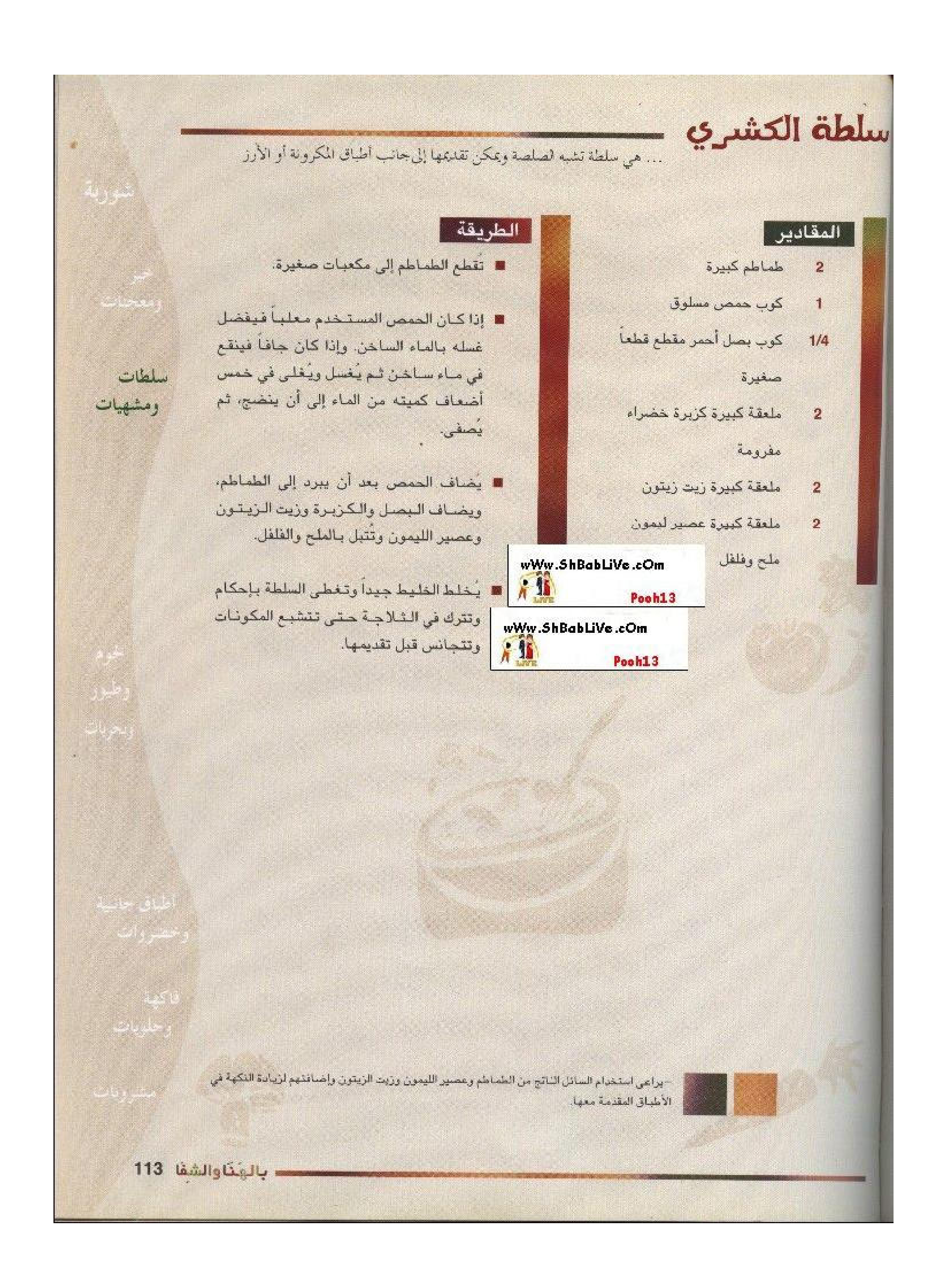
المقادير

1	كوب برغل متوسط الخشونة
3	كوب ماء دافئ
1/4	كوب بسلة (بازيلا)
1/2	كيلو أسبارجوس (هليون)
1/2	بصلة متوسطة
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوسى صفراء
1	كوسى خضراء
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب فلفل أحمر
1/2	خبز مقطع قطعاً صغيرة
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويترك حوالي نصف الساعة حتى يتشرب الماء ويصير طرياً.
- يُصفى البرغل جيداً من الماء بالضغط عليه بين اليدين.
- تُسلق البسلة والأسبارجوس في ماء مغلي مُضاف إليه قليل من الملح، ثم توضع في ماء مثلج مباشرة للحفاظ على لونها الأخضر، ثم يُقطع الأسبارجوس إلى قطع صغيرة.
- يُقطع البصل إلى قطع صغيرة ويُحمّر قليلاً في ملعقة من الزيت وينشل، ويحافظ على الزيت بارداً.
- تقطع الكوسى إلى نصفين وتدهن بالزيت والملح والفلفل وتُشوى، بعد النضج تُقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُقطع الفلفل الأحمر إلى قطع متناسقة صغيرة.
- تُسخّن الكمية المتبقية من الزيت على نار متوسطة ويحمر بها قطع الخبز وترفع على ورقة أو قطعة قماش لامتصاص الزيت الزائد.
- يُضاف الزيت المتبقي من البصل إلى البرغل وكذلك عصير الليمون ثم الخبز وتقلب جيداً.
- تضاف باقي المحتويات وتتبل بالملح والفلفل.

-يجب الانتباه إلى حجم حبة البرغل ونسبة الماء المضاف إليه، فإذا كانت حبة البرغل كبيرة فيجب تركه منقوعاً لمدة أطول. ويراعى أن تقلل نسبة الماء عندما يكون البرغل ناعماً حتى يتشرب من الزيت والليمون.
-يمكن تحضير السلطة وتركها في الثلاجة لحين التقديم وعندها يضاف الخبز.



سلطة الكشري

... هي سلطة تشبه الصلصة ويمكن تقديمها إلى جانب أطباق المكرونة أو الأرز

المقادير

- 2 طماطم كبيرة
- 1 كوب حمص مسلوق
- 1/4 كوب بصل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة.
- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيفضل غسله بالماء الساخن. وإذا كان جافاً فينقع في ماء ساخن ثم يُغسل ويُغلى في خمس أضعاف كميته من الماء إلى أن ينضج، ثم يُصفى.
- يُضاف الحمص بعد أن يبرد إلى الطماطم، ويضاف البصل والكزبرة وزيت الزيتون وعصير الليمون وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُخلط الخليط جيداً وتغطى السلطة بإحكام وتترك في الثلاجة حتى تتشبع المكونات وتتجانس قبل تقديمها.

- يراعى استخدام السائل الناتج من الطماطم وعصير الليمون وزيت الزيتون وإضافتهم لزيادة النكهة في الأطباق المقدمة معها.



سلطة البطاطس

... يمكن تقديم سلطة البطاطس فوق أوراق من الخس مع بيض مسلوق لتكون وجبة كاملة

المقادير

- 5 بطاطس حجم كبير
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم طازج
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 4 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1/2 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج ثم تُرفع من الماء.
- تقشر البطاطس المسلوقة وتقطع إلى نصفين طولياً ثم إلى أنصاف حلقات سماكة كل واحدة منها حوالي سنتمتر واحد.
- يُخلط الثوم والشبت والبقدونس مع الخل والزيت ويُتبل بالملح والفلفل ويخلط جيداً.
- تُقلّب المحتويات وتخلط مع البطاطس وتترك لفترة قبل تقديمها حتى تتشبع البطاطس بالخليط وتكتسب المذاق من الخل والأعشاب.

–يُفضّل استخدام زيت الزيتون بسبب مذاقه. يمكن استخدام الزيت النباتي، كما يمكن الاستعاضة عن البقدونس والشبت بما يتوفر من أعشاب أخرى.

سلطة الجزر

... تُقدم على المائدة المغربية

المقادير

- 1 كيلو جزر مبشور
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة فلفل اسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُخلط عصير الليمون والملح والفلفل وزيت الزيتون جيداً.
- يُضاف خليط عصير الليمون إلى الجزر المبشور ويُقلّب جيداً ويترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتجانس الخليط.
- تقدم هذه السلطة كطبق جانبي أو مع المقبلات.

–يمكن أن تقدم هذه السلطة بإضافة سكر وعصير برتقال عوضاً عن الليمون، وقليل من القرفة المطحونة، وترش بقليل من ماء الزهر، وتقدم في قشرة برتقال كطبق حلو خفيف.



سلطة الحمص

... يمكن إضافة هذه السلطة فوق طبق من السلطة الخضراء أو فوق الأرز

المقادير

- 4 كوب ماء
- 1 كوب حمص
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الطريقة

- يُغسل الحمص وينقع لمدة يوم ويُسلق في الماء على نار متوسطة. و ينُزع كل ما يظهر فوق الماء من ريم.
- عندما يبدأ في الغليان تخفض الحرارة ويُترك لمدة ساعة أو حتى يتم نضجه.
- يُصفى الحمص ويُترك حتى يبرد.
- يُخلط الحمص مع عصير الليمون والزيت والبقدونس المفروم والملح والفلفل والخل.
- يُفضل عمل السلطة قبل تقديمها بوقت كاف لتتشبع بنكهة الخل والليمون.

-إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيجب التخلص من الماء المحفوظ به وغ
بماء دافئ؛ وعندها تقلل نسبة الملح المستخدمة في الوصفة



سلطة العدس بجبة

... يمكن استخدام الفجل أو الكرفس عوضاً عن الجزر

المقادير

3 كوب ماء
1 كوب عدس بجبة (بني)
3 ملعقة خل أحمر
3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
1 جزر مقشر ومقطع مكعبات صغيرة
ملح

الطريقة

- يُغسل العدس ويضاف إليه الماء ويوضع على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى يبدأ في النضج.
- يُرفع من على النار ويتم التخلص من الماء الزائد ويترك حتى يبرد.
- يُخلط الخل والزيت والملح والكمون جيداً.
- يُضاف الجزر والعدس لخلطة الزيت والخل ويحركان جيداً.
- يُترك العدس في الثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه.

–يستحسن أن لا يترك العدس مدة طويلة على النار حتى لا يصبح مهروساً أو طرياً، بل يجب أن يكون جامداً بعض الشيء.

سلطة الفاصولياء البيضاء

... سلطة ذات قيمة غذائية عالية.

المقادير

1 كوب فاصوليا بيضاء
5 كوب ماء
1/2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
1/4 كوب فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
1 ملعقة كبيرة خل أبيض
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل

الطريقة

- توضع الفاصوليا في 3 أكواب من الماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان ثم تُرفع عن النار وتترك في الماء لمدة ساعة وتُصفى.
- توضع الفاصوليا في الماء المتبقي على نار متوسطة وتترك حتى تنضج حوالي 45 دقيقة، ثم نتخلص من الماء الزائد. ويُراعى عدم الطهي لمدة طويلة.
- تُتبل الفاصوليا بالزيت والخل والملح والفلفل وهي مازالت ساخنة، وهذا يساعد على تشبعها بالنكهة ثم تترك حتى تبرد.
- يُضاف الفلفل المقطع والشبت المفروم وتقلّب جيداً، ويُفضل حفظها في الثلاجة لبضع ساعات قبل التقديم.



سلطة اللوبيا

... عند التقديم يمكن تدفئتها قليلاً. كما يمكن الاستعاضة عن الخل بعصير الليمون.

المقادير

- 1 كوب لوبيا
- 3 كوب ماء
- 1/4 كوب بصل أحمر مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل أحمر
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُنقع اللوبيا في ماء ساخن لمدة نصف ساعة ثم تُرفع من الماء وتغسل.
- يُضاف الماء إلى اللوبيا وتوضع على نار متوسطة وتترك حتى تبدأ في الغليان. ثم تُخفض الحرارة وتترك على النار لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يوضع الزيت والخل في مقلاة وعندما يبدآن في الغليان يُضاف البصل الأحمر ويُرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
- توضع اللوبيا بعد أن تُصفّى من أي ماء زائد بها في وعاء ويُضاف إليها البصل والزيت والخل والكزبرة المفرومة وتتبل بالملح والفلفل.
- تُترك السلطة في وعاء محكم الغطاء في الثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها.

صلصة النعناع والكزبرة

... تعتبر هذه الصلصة من أهم الصلصات في المطبخ الهندي، ولا تخلو وجبة من
وتقدم أيضا في المطبخ الأفغاني والباكستاني

المقادير

- 1 بصلة متوسطة
- 1/2 كوب نعناع طازج
- 1/2 كوب كزبرة خضراء
- 1 فلفل حار
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 كوب لبن زبادي
- ملح

الطريقة

- يُوضع البصل والنعناع والكزبرة والفلفل الحار وعصير الليمون في خلاط كهربائي وتُفرم المواد جيداً.
- يُقلّب الخليط في اللبن الزبادي ويُتبل بقليل من الملح ويخلط جيداً حتى يتجانس.
- يُغطى ويُحفظ بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه

–تقدم هذه الصلصة مع الساموسا (مثل السمبوسة) و...
وتأكل بالخبز أيضاً. وتتفاوت كثافتها بإضافة كمية...
من الماء ولبن الزبادي، ويمكن إضافة طماطم مقطعة...
صغيرة إليها وقليلاً من الخل.



لبنة

... كانت تصنع من لبن الماعز كامل الدسم ولكنها تصنع الآن من أنواع مختلفة من الزبادي

المقادير

- 2 كوب لبن زبادي
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو زعتر
- 1 1/2 كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُخلط الزبادي وعصير الليمون والنعناع الجاف جيداً.
- تُوضع قطعة كبيرة من الشاش في وعاء بحيث تغطي قاعه.
- يُسكب خليط الزبادي داخل كيس الشاش فوق الوعاء.
- تُربط أطراف الشاش بإحكام وتُعلق فوق وعاء.
- تُترك في مكان بارد حتى يرشح كل الماء ويستغرق هذا حوالي يومين.
- يجب حفظ اللبنة في الثلاجة إذا كان الجو حاراً.
- عندما يتم التخلص من الماء تُنزع من كيس الشاش وتحفظ في الثلاجة حتى تتماسك.
- تُقسم اللبنة إلى قطع صغيرة وتُكوّر على شكل كرات قطرها 4 سنتيمتر.
- تحفظ في الثلاجة مرة أخرى إذا تطلّب الأمر حتى تتماسك.
- تُرص في برطمان معقم وتُغطى بزيت الزيتون بإحكام.
- يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة.

-إذا كان المطلوب لبنة قليلة الدسم فيستخدم زبادي قليل الدسم. ويمكن الاستعاضة عن النعناع المجفف بالزعتر أو الشطة أو الفلفل الأسود المجروش. وكما يمكن وضع أعشاب عطرية في الزيت لإعطاء نكهات أخرى. وتعتبر أهم مرحلة في تحضير اللبنة هي المرحلة الأولى التي يتم فيها التخلص من الماء لأنه في هذه الأثناء يُقضى على البكتريا أيضاً.



المايونيز

... تعتبر صلصة المايونيز من الصلصات الباردة الأساسية التي يمكن استخدامها في عدة وصفات

المقادير

- 3 صفار بيض
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون أو خل
- 1 1/2 كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُتبل صفار البيض بالملح والفلفل ونصف عصير الليمون أو الخل.
- يُخفق صفار البيض بمضرب حتى يندمج الخليط. وإذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيُستعمل على السرعة المتوسطة.
- يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطا رفيعا جا[...] أثناء الخفق، أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تل[و] الأخرى.
- عندما يصبح المايونيز سميكاً يضاف المتبقي م[ن] عصير الليمون أو الخل ثم يضاف باقي الزيت دفع[ة] واحدة مع الاستمرار في الخفق.

-يُراعى عند إضافة الزيت أن تكون الكمية المضافة قد اندمجت تماما قبل إضافة المزيد من الزيت. ويجب أن تتناسب سرعة ال[...] مع الكمية المضافة من الزيت. وبالتالي يمكن زيادة السرعة أو تقليل الكمية إذا لم يتم الاندماج بالكامل.
-للحصول على نكهة الثوم والزعفران والليمون في المايونيز، يسخن عصير الليمون قليلاً ويُضاف إليه الزعفران ويترك جان[باً] حتى يصبح لونه برتقالياً ويُضاف الثوم المفري ناعماً إلى الزعفران والليمون ثم المايونيز ويدمج الخليط جيداً. يمكن أن تقد[م] هذه إلى جانب أطباق السمك أو تضاف إلى الشوربة، أو يُدهن بها الخبز لعمل الساندويتشات. وكذلك يمكن إضافة قليل من ال[...] والبقدونس المفروم إلى المايونيز للحصول على نكهة أخرى. ويمكن إضافة أنواع أخرى من التوابل أو الأعشاب العطرية.



مخلل الطرشي

... يمكن أن تكون قطع الخضار متساويةفي الحجم لتنضج في الوقت نفسه.

المقادير

- 3 كوب ماء
- 1 كوب خل
- 3 ملعقة كبيرة ملح
- 1/2 قرنبيط (زهرة)
- 1 فلفل أحمر
- 1 جزر حجم كبير
- 1 كرفس
- 10 حبات فلفل اخضر صغير

الطريقة

- يُخلط الماء والخل والملح ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد.
- يُقشر الجزر ويقطع حلقات ويمكن استعمال السكين المسنَّنة لإعطائه شكلاً مُتعرِّجاً (زج زاج).
- يُقطع الكرفس إلى قطع متساوية، ويُقطع الفلفل الأحمر إلى شرائح وتُفصل الزهرة عن بعضها.
- يُرص الخضار و يضغط في برطمان معقم ويُصب عليه خليط الماء والخل ويُحكم إغلاقه ويترك لمدة أسبوع قبل الاستعمال.
- يجب حفظه بالثلاجة بعد البدء في الاستخدام.

كبيس خضار مشكل

... نفس طريقة الطرشي ولكن بإضافة توابل وبهارات نحصل على لون ونكهة مختلفين.



المقادير

- 1 قرنبيط (زهرة) مقطع قطعاً متوسطة
- 2 فلفل أحمر حار
- 1 جزر كبير مقشر مقطع قطعاً متوسطة
- 2 فلفل أخضر مقطع شرائح عريضة
- 3 فلفل أخضر حار
- 4 فص ثوم
- 1 فلفل أحمر حار مفروم
- 4 خيار صغير
- 3 كوب ماء
- 1 كوب خل
- 3 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة كركم
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون

الطريقة

- يُغسل الخضار جيداً ويُجفف من الماء.
- يُخلط الماء والخل والملح والكركم والجنزبيل والقرفة والقرنفل ويُوضع الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُخلط الخضار ويرص في برطمان معقم ويُغطى بخليط الماء والخل والبهارات ويحكم غلقه ويترك لمدة أسبوع.
- يجب حفظه في الثلاجة بعد البدء في الاستخدام.



مخلل الخيار

... يمكن إضافة ورق الغار وفلفل طازج حار لإعطاء الخيار مذاقاً حاراً.

المقادير

- 1 كيلو خيار صغير
- 1/4 كوب ملح
- 3 كوب ماء
- 1 1/2 كوب خل
- 2 عود قرفة صحيحة
- 5 حبّات قرنفل صحيح
- 10 حبات فلفل أسود صحيح
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مجروش

الطريقة

- يُغسل الخيار ثم يوضع في برطمان معقم.
- يُذاب الملح في الماء.
- يُوضع الماء في وعاء ويضاف إليه الخل والقرفة والقرنفل والفلفل الأسود ويُوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُترك جانباً ليبرد ويتشبع بنكهة البهارات المضافة.
- يُضاف الثوم المجروش إلى الخيار وكذلك خليط الماء والخل حتى يُغطي الخيار تماماً.
- يُترك مخلّل الخيار لمدة لا تقل عن يومين حتى يتشرب النكهة.
- يجب نزع الريم الأبيض إذا ظهر ويجب حفظ الخيار في الثلاجة بعد البدء في الاستعمال.

-لتخليل الخيار كبير الحجم يراعى تغطيته بالملح لمدة يوم حتى يمتص أكبر كمية من الماء.

مخلل الفلفل

... يمكن استخدام نوع واحد فقط من الفلفل



wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13

المقادير

- 1 فلفل أصفر
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أخضر
- 3 فص ثوم مقطّع حلقات رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 3 كوب خل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون

الطريقة

- يُقطع الفلفل إلى أنصاف وينزع الجزء الأعلى وكذلك البذر ثم يُقطع إلى قطع صغيرة.
- يُغلى ماء على نار متوسطة ثم يوضع به قطع الفلفل لمدة دقيقتين ثم يُصفى ويترك جانبا .
- يذاب العسل في الخل جيداً.
- تُخلط قطع الفلفل مع حلقات الثوم والجنزبيل وتوضع في برطمانات صغيرة وتُغطى بالخل والعسل.
- تُغلق البرطمانات بإحكام وتحفظ لمدة 3 أيام قبل الاستعمال.
- يجب حفظها بالثلاجة بعد البدء باستعمالها.



زيتون بنكهة الكزبرة

... يمكن تغيير النكهة حسب التوابل والأعشاب المستخدمة.

المقادير

- 1/2 كيلو زيتون أسود مخلل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة صحيحة
- 1 ساق زعتر طازج بالأوراق
- 1 1/2 كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُصفى الزيتون المخلل ويغسل بماء دافئ للتخلص من أي مواد عالقة به.
- يُجفف الزيتون جيداً وتُوضع نصف الكمية في برطمان.
- تُحمَّص الكزبرة الجافة قليلاً وتجرش ثم تُضاف إلى الزيتون.
- تُوضع ساق الزعتر مع الزيتون ثم يسكب الزيت فوقه بحيث يغطي الزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستخدام.

زيتون أخضر وأسود بالثوم

... يمكن استخدام أكثر من نوعين من الزيتون .

المقادير

- 1 كوب زيتون أسود مخلل
- 1 كوب زيتون أخضر مخلل
- 3/4 كوب زيت زيتون
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 فص ثوم مقطّع حلقات رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة زعتر جاف مطحون
- 1/8 ملعقة صغيرة شطه

الطريقة

- يُصفى الزيتون ويغسل بماء دافئ ثم يجفف.
- يُسخن قليل من الزيت ثم يُضاف إليه الثوم والزعتر والشطة ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- يتم التسخين لاكتساب الزيت نكهة الثوم فقط ويترك جانباً حتى يبرد.
- يُخلط الزيتون الأخضر والأسود ويوضعان في برطمان معقم.
- يُضاف باقي الزيت والبقدونس المفروم والزعتر وعصير الليمون إلى الزيت والثوم ويُقلب الخليط جيداً.
- يُسكب خليط الزيت فوق الزيتون المخلل ويجب تغطية الزيت للزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستعمال.

زيتون أخضر مخلل

... تعتبر ثمرة الزيتون فاكهة، وتنتج دول حوض البحر المتوسط ٩٠٪ من المستخدم عالمياً.



المقادير

1 كيلو زيتون أخضر كبير

4 ملعقة كبيرة كرفس (ورق) مقطع قطعاً رفيعة

5 فص ثوم

2 جزر مبشور

3 فلفل حار

1 جزء عصير ليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)

1 جزء خل أبيض

1 جزء ماء مملح (3 ملعقة كبيرة ملح خشن لكل كوب ماء)

زيت خضار

الطريقة

- يُغسل الزيتون جيداً ويشق طولياً بطرف سكين حادة.
- يُنقع الزيتون في ماء لمدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء كل يوم حتى يتخلص من مذاقه المر.
- يُدق الثوم بقليل من الملح والفلفل الحار ويُخلط مع الجزر والكرفس.
- يُصفى الزيتون ويُشطف جيداً ويصفى، يُرص طبقات بالتناوب مع خليط الثوم والجزر والكرفس مع الضغط للتخلص من الهواء.
- توضع طبقة من قشر الليمون بين طبقات الزيتون والخضار أو يُوضع القشر كطبقة أخيرة.
- يُخلط عصير الليمون والخل والماء المملح (تتوقف الكمية المستخدمة من الأجزاء الثلاثة حسب حجم وعدد البرطمانات).
- يجب أن تكون الأجزاء متساوية فإذا كان المستخدم كوب واحد من عصير الليمون فيخلط بكوب واحد من الخل وكوب واحد من الماء المملح.
- توضع طبقة من الزيت ويُغلق البرطمان بإحكام ويُترك لمدة شهر على الأقل وكلما زادت المدة قبل الاستخدام كلما كانت النتيجة أفضل. يُترك في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.



مخلل البصل

... يستخدم البصل الصغير فقط في هذه الوصفة

المقادير

1 كيلو بصل صغير
1 كوب فلفل أحمر حار مقطع قطعاً صغيرة
1 ملعقة كبيرة خردل حبوب
1 ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
6 كوب خل ابيض
2 كوب ماء
2 ملعقة كبيرة عسل نحل
4 عيدان كرفس

الطريقة

- يوضع البصل في ماء مغلي لبضع دقائق ويقشر بدون استخدام سكين ثم يوضع في ماء بارد ويصفى.
- يغلى الخل بعد أن يضاف إليه الخردل والكزبرة والكرفس للحصول على نكهة إضافية ثم يصفى ويحفظ جانباً.
- يوضع البصل في برطمان معقم ويضاف إليه الفلفل الأحمر المقطع ويغطى بالخل مع ترك حوالي 1 سنتيمتر فارغاً ويغطى بإحكام.
- يوضع البرطمان في حمام ماء مغلي (يوضع البرطمان في وعاء أكبر به ماء مغلي) لمدة 10 دقائق حتى نتخلص من الهواء داخل البرطمان.
- يحفظ حتى يتم نضجه لمدة أسبوع على الأقل أو حسب حجم البصل.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

مخلل الطماطم

يمكن أن تُستخدم الطماطم الكبيرة بتقطيعها جانبياً وملئها بالحشو.



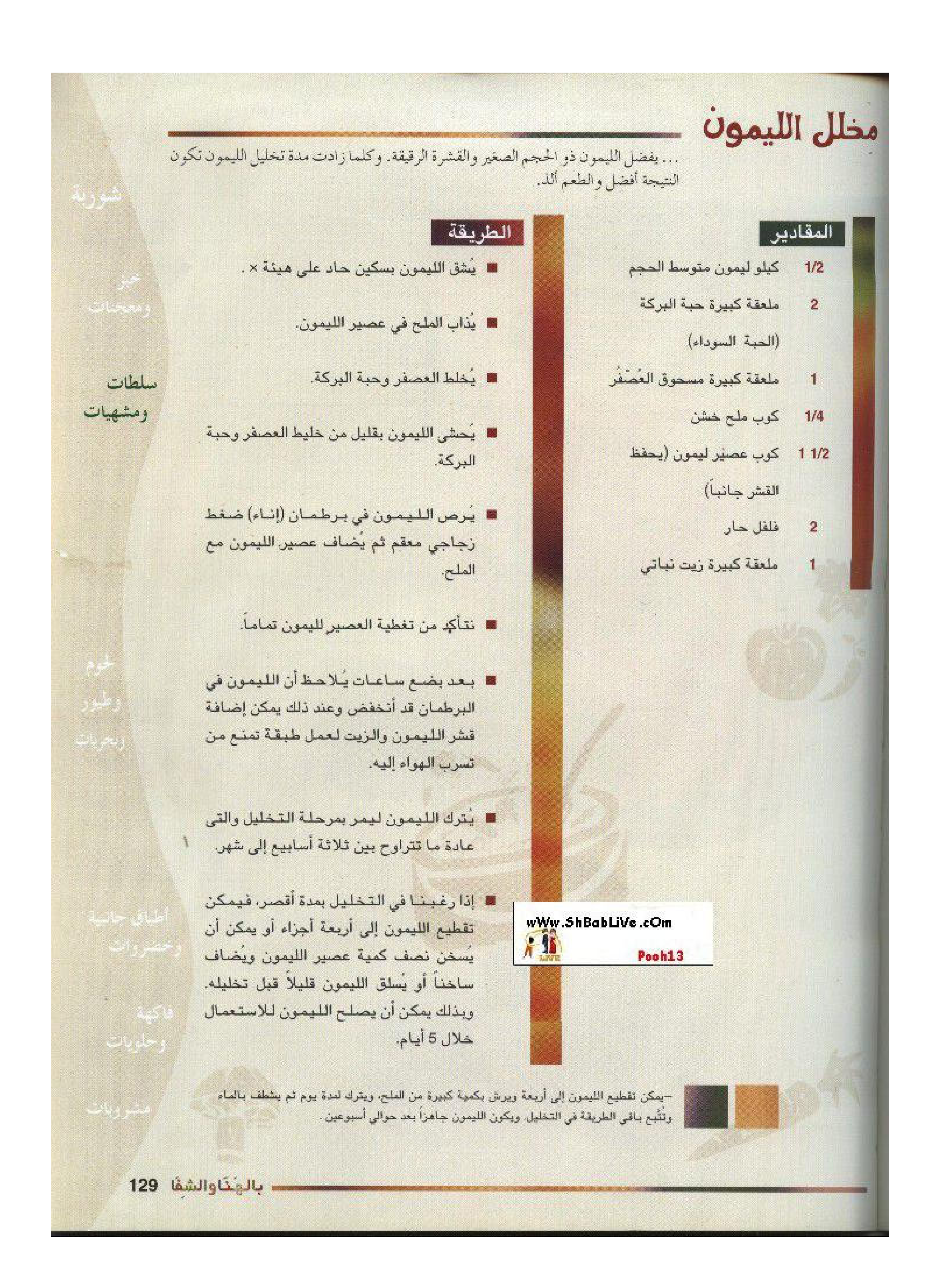
المقادير

- 1/2 كيلو طماطم صغيرة
- 3 فص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطه
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُقطع الطماطم من أعلى على هيئة X أو شرائح بالعرض على ألا تفصل تماماً.
- يُدق الثوم و الملح و الشطة و الكمون في الهاون جيداً حتى ينعم الخليط.
- يُضاف عصير الليمون ويخلط مع خليط الثوم.
- تحشى حبات الطماطم وتُرش بالمتبقي من خليط عصير الليمون.
- تُحفظ في وعاء محكم بالثلاجة.

-تترك لعدة ساعات قبل التقديم لتتجانس المكونات، عند استخدام طماطم كبيرة يراعى تركها لمدة أطول. يمكن استخدام قليل من البقدونس المفروم.



مخلل الليمون

... يفضل الليمون ذو الحجم الصغير والقشرة الرقيقة. وكلما زادت مدة تخليل الليمون تكون النتيجة أفضل والطعم ألذ.

المقادير

- 1/2 كيلو ليمون متوسط الحجم
- 2 ملعقة كبيرة حبة البركة (الحبة السوداء)
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق العُصْفُر
- 1/4 كوب ملح خشن
- 1 1/2 كوب عصير ليمون (يحفظ القشر جانباً)
- 2 فلفل حار
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- يُشق الليمون بسكين حاد على هيئة × .
- يُذاب الملح في عصير الليمون.
- يُخلط العصفر وحبة البركة.
- يُحشى الليمون بقليل من خليط العصفر وحبة البركة.
- يُرص الليمون في برطمان (إناء) ضغط زجاجي معقم ثم يُضاف عصير الليمون مع الملح.
- نتأكد من تغطية العصير لليمون تماماً.
- بعد بضع ساعات يُلاحظ أن الليمون في البرطمان قد أنخفض وعند ذلك يمكن إضافة قشر الليمون والزيت لعمل طبقة تمنع من تسرب الهواء إليه.
- يُترك الليمون ليمر بمرحلة التخليل والتى عادة ما تتراوح بين ثلاثة أسابيع إلى شهر.
- إذا رغبنا في التخليل بمدة أقصر، فيمكن تقطيع الليمون إلى أربعة أجزاء أو يمكن أن يُسخن نصف كمية عصير الليمون ويُضاف ساخناً أو يُسلق الليمون قليلاً قبل تخليله. وبذلك يمكن أن يصلح الليمون للاستعمال خلال 5 أيام.

—يمكن تقطيع الليمون إلى أربعة ويرش بكمية كبيرة من الملح، ويترك لمدة يوم ثم يشطف بالماء وتُتبع باقي الطريقة في التخليل. ويكون الليمون جاهزاً بعد حوالي أسبوعين.



مخلل اللفت

... بسبب لونه الأبيض وقدرته على إمتصاص الألوان، يأخذ اللفت لوناً جذاباً عند إضافة البنجر.

المقادير

- 1 كيلو لفت صغير
- 7 كوب ماء
- 10 ملعقة كبيرة ملح
- 1/2 كوب خل أبيض
- 1 بنجر متوسط مقطع حلقات أو مكعبات

الطريقة

- يُقطع اللفت إلى شرائح أو إلى أرباع ويُغسل جيداً ويُرش بأربع ملاعق من الملح.
- يُترك اللفت في مصفاة لعدة ساعات للتخلص من الماء.
- يُغسل من الملح ويُرص في برطمان ويُضاف إليه البنجر.
- يُذاب الملح في الماء وقليل من الخل ويُصب فوق اللفت حتى يغطيه تماماً.
- يُترك لمدة أسبوع قبل الاستخدام، وبعد البدء باستخدامه يُحفظ بالثلاجة.

-بما أن اللون المكتسب يأتي من البنجر فحجم البنجر المضاف سيؤثر في قوة الل



باذنجان مخلل

... يستخدم الحشو نفسه سواء كان الباذنجان مسلوقاً أو مقلياً

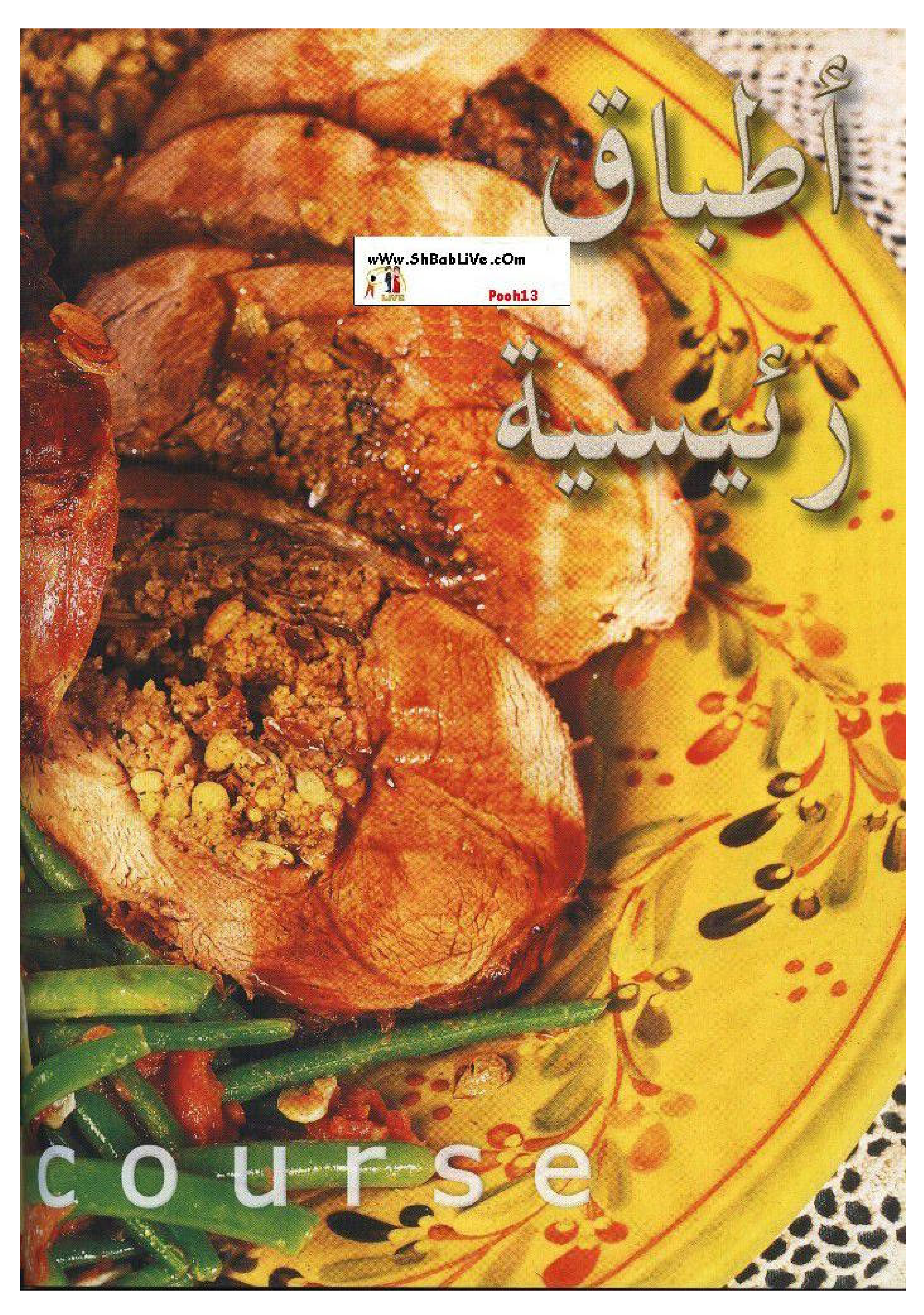
المقادير

1/2	كيلو باذنجان صغير
3	فص ثوم
1	فلفل أحمر حار
3/4	ملعقة صغيرة ملح
1	عود كرفس
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب خل أبيض

الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويسلق حوالي 10 دقائق، ويحفظ قليل من ماء السلق جانباً.
- يُهرس الثوم والفلفل والملح والكرفس في الهاون جيداً حتى يصبح كالمعجون.
- يُمزج عصير الليمون مع خليط الثوم.
- يشق الباذنجان من جنب واحد طولياً ويُحشى بالخليط، ويُرص في إناء زجاجي أو برطمان.
- يُقلَب المتبقي من الخليط مع الخل وقليل من ماء السلق ويتبل بالملح والفلفل. يصب الخليط فوق الباذنجان ويترك لمدة يوم بالثلاجة.

-يمكن استعمال قليل من البقدونس والكزبرة الخضراء في الحشو.
-يمكن أن يقلى الباذنجان في قليل من الزيت عوضاً عن السلق، ويُحشى ويصب عليه قليل من الخل أو عصير الليمون فقط وهذا النوع يكون جاهزاً في ساعات قليلة.


أطباق
رئيسية
wWw.ShBabLiVe.cOm
Pooh13
course